

# پیناٹرم

(70)

حصہ اول

سیم خان

پیناٹرم



## پیناٹرم

مانیجنگ ایسٹریٹ. گارڈن ایسٹ. کراچی

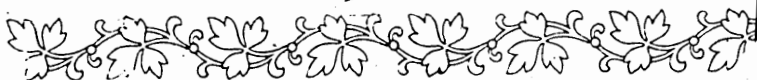


فنِ تنویم کاری کے تجربات اور مشاہدات

حصہ اول



رئیس امر وہوی



ناشر ————— رئیس اکاڈمی

قیمت ————— روپے



## چوتھا ایڈیشن

نومبر ۱۹۷۷ء



## رئیس اکاڈمی

۱۲۹- اے - مائک جی اسٹریٹ - گارڈن ایسٹ کراچی ۳

فون نمبر: ۷۰۵۵۶ — ۷۰۷۳۳

مطبوعہ: انجمن پریس - کراچی

# فہرست مضامین

- |                                   |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ۱۴۔ نفیات اور نیویم۔ ۴۶ سے ۴۷ تک  | ۱۔ تنویمی عمل۔ ۹ سے ۱۴ تک         |
| ۱۵۔ تصویری شبیہ۔ ۴۷ سے ۴۹ تک      | ۲۔ غزالہ کا تجربہ۔ ۱۴ سے ۱۶ تک    |
| ۱۶۔ حبیبہ بنارس۔ ۴۹ سے ۵۲ تک      | ۳۔ ایکے دن تک۔ ۱۷ سے ۱۸ تک        |
| ۱۷۔ معمول کے تجربات۔ ۵۲ سے ۵۵ تک  | ۴۔ تین درجے۔ ۱۹ سے ۲۰ تک          |
| ۱۸۔ تین مرحلے۔ ۵۵ سے ۶۰ تک        | ۵۔ تنویمی نیند۔ ۲۰ سے ۲۱ تک       |
| ۱۹۔ حواس پر قبضہ۔ ۶۰ سے ۶۱ تک     | ۶۔ بنیاد پر اٹھک۔ ۲۱ سے ۲۲ تک     |
| ۲۰۔ مس نیلیا فی لونا۔ ۶۱ سے ۶۲ تک | ۷۔ تنویمی معمول۔ ۲۲ سے ۲۶ تک      |
| ۲۱۔ چھٹی حس۔ ۶۲ سے ۶۵ تک          | ۸۔ خود تنویمی۔ ۲۶ سے ۳۳ تک        |
| ۲۲۔ یادداشتوں کی بازیابی۔         | ۹۔ تنویمی اثر اندازی۔ ۳۳ سے ۳۴ تک |
| _____ ۶۵ سے ۷۰ تک                 | ۱۰۔ التخیل کی تکنیک۔ ۳۴ سے ۳۸ تک  |
| ۲۳۔ دہانہا ہتھ۔ ۷۰ سے ۷۳ تک       | ۱۱۔ اٹھا د چل۔ ۳۸ سے ۴۲ تک        |
| ۲۴۔ جادو نہیں۔ ۷۳ سے ۷۶ تک        | ۱۲۔ روحانی علاج۔ ۴۲ سے ۴۴ تک      |
| ۲۵۔ کردار اور غیب۔ ۷۶ سے ۷۸ تک    | ۱۳۔ ہچکیاں اور یاد۔ ۴۴ سے ۴۵ تک   |

۲۶۔	مستقبل میں	۷۹ سے ۸۰ تک
۲۷۔	نیند کی حیرت انگیزی	۸۰ سے ۸۱ تک
۲۸۔	پراسرار طبعی نیند	۸۱ سے ۸۲ تک
۲۹۔	تفہیم شخصیت	۸۲ سے ۹۰ تک
۳۰۔	عبداللہ عامل	۹۰ سے ۹۹ تک
۳۱۔	شفا بذریعہ ترغیب	۹۹ سے ۱۰۱ تک
۳۲۔	تنویمی تحلیل نفسی	۱۰۱ سے ۱۰۴ تک
۳۳۔	گروہی تنویم	۱۰۴ سے ۱۰۸ تک
۳۴۔	پراسرار رشتہ	۱۰۸ سے ۱۱۱ تک
۳۵۔	دور اثری	۱۱۱ سے ۱۱۲ تک
۳۶۔	مسمرنیم	۱۱۲ سے ۱۱۷ تک
۳۷۔	آنکھوں کے بغیر	۱۱۷ سے ۱۱۸ تک
۳۸۔	مسمرنیم اور مسمر	۱۱۹ سے ۱۲۲ تک
۳۹۔	اثر اندازی اثر اندوزی	۱۲۲ سے ۱۲۵ تک
۴۰۔	سوجا سوگتی	۱۲۵ سے ۱۲۸ تک
۴۱۔	آخر میں	۱۲۸ —



## یہ کتاب

ہم سلسلہ نفسیات و مابعد النفسیات کی پانچویں کتاب ہے۔ پیرل کاظمی کی طرف سے پچھلے دوہین سال میں اس موضوع پر چار کتابیں شائع ہو چکی ہیں، نفسیات مابعد النفسیات، بے سانس بھی آہستہ، توجہات اور مراقبہ، پہلی کتاب میں نفسیات اور مابعد النفسیات اور نفس انسانیت سے تعلق رکھنے والے عام موضوعات پر بحث کی گئی ہے اور ان امکانات کی طرف اشارہ کیا گیا ہے جو نفسیاتی تحقیق اور مطالعہ نفس کے نتیجے میں رفتہ رفتہ بر وقتے کار آئیں گے، انسان کا نفس، یا عام لفظوں میں انسانی ذہن بجاے خود ایک کائنات ہے۔ اس کائنات کے قانون ابھی پوری طرح دریافت نہیں ہوئے۔ ہم نہیں نہیں معلوم کہ ہمارے اندر کیا کیا چھپا ہوا ہے۔ ہم نے کسی نہ کسی حد تک ان قوانین کو دریافت کر لیا ہے جو اربوں کہکشانی سلسلوں اور کھربوں شمسی نظاموں میں کار فرما ہیں۔ لیکن ہم خود کس طرح سوچتے ہیں؟ ہمارے رویے اور کردار کا تعین کن کن اثرات سے ہوتا ہے۔ ہم ایک خاص صورت حال میں ایک خاص رد عمل کا اظہار کیوں کرتے ہیں؟ ہمارے کس نوری جذبے کے پس پشت کون سا جذبہ کار فرما ہوتا ہے؟ انسانی انار کے کہتے ہیں؟ روح اور جسم میں کیا التعلق ہے؟ (آپ روح کے بجائے شعور بھی کہہ سکتے ہیں) حافظے کی تعریف کیا ہے؟ انسانی

جہلتوں اور عقل کے ٹکراؤ کے حقیقی اسباب کیا ہیں؟ اور پھر نفس کے وہ مظاہر نہیں  
خارق العادت (عادت کے خلاف یا SUPER NORMAL) کہا جاتا ہے  
کی حقیقت کیا ہے؟ یہ اور اس قسم کے صدہا سوال ہیں جو رطالہ نفس کے دوران و  
مشاہدہ نفس کے درمیان پیدا ہوتے ہیں۔ امر واقعہ یہ ہے کہ اب تک ان سوالات  
کا ایسا جواب جس سے عقل علمی اور سنی شعور کی تسفی ہو سکے نہیں دیا جاسکا۔ پہلی  
کتاب (نفیات وما بعد النفیات) میں اسی عجربیاں کا اعتراف کیا گیا ہے۔  
رئیس اکاڈمی کی دوسری پیش کش "لے سانس بھی آہستہ" ہے۔ اس کتاب میں سانس  
کی مشقوں کے حیرت انگیز اثرات پر روشنی ڈالی گئی ہے۔ میری نگرانی میں اب تک  
ہزاروں افراد نے سانس کی مختلف مشقیں کی ہیں۔ ان کے تجربات، مشاہدات  
اور بیانات کا بہت بڑا ذخیرہ میسر پاس موجود ہے۔ اس کتاب میں ان ہی حیرت انگیز  
تجرباتی مشاہدات کے اقتباسات پیش کئے گئے ہیں سانس کی مشقیں  
ہوں یا (کسی ایک نقطے پر توجہ کو مرکوز کر کے ڈوب جانے کی حالت  
طاری کر لینا) ! ان سب کا تعلق تعمیر و تنظیم شخصیت کے نصاب S.C.T یا  
SELF CULTURE TRAINING COURSE سے ہے۔ یہ  
مشقیں ادارہ من عرف نفسی (معن یا ادارہ من) کی نگرانی میں کرائی جاتی  
ہیں۔ رئیس اکاڈمی کی تیسری شائع کردہ کتاب "توجہات" ہے۔ اس کا توجہ کے  
بہت سے طریقے ہیں مثلاً پلک چھپکا کر بغیر ناک کی ٹوک کو مسلسل تکانا، یہاں  
تک کہ استغراق یا ڈوب جانے کی کیفیت طاری ہو جائے (اس مشق کو لواء البقیاء  
کی اصطلاح میں البصیر کہتے ہیں) یا اکی مقصد سے آنکھوں کے ڈھیلے مارتے

۱۔ "لے سانس بھی آہستہ" کا پہلا ایڈیشن ختم ہو چکا ہے۔

کی طرف اٹھا کر نظریں ناک کی جڑ پر مرکوز کر دینا (اسے اتھلی کہتے ہیں) یا پلکنے کا غنہ  
 پر سیاہ روشنائی سے گول دائرہ بنا کر مشق نظر کرنا، (یہ مشق نکتہ بینی، دائرہ بینی یا  
 التخییر کہلاتی ہے) یا تصویر کی مشق (چھوٹی بلوری گیند یا شفاف شیشے کے گلاس  
 میں صاف پانی بھر کر اس کے کسی ایک نقطے پر نظریں جمادینا) سایہ بینی (اپنی پرجھاپٹیں  
 کی تکتنا،) سمع بینی، ماہ بینی، آفتاب بینی وغیرہ۔ یہ تمام مشقیں ذہنی بحالی، دماغی  
 چستی، نفسیاتی صحت مندی اور روحی ترقی کے لئے کی جاتی ہیں۔ بے شمار افراد  
 میری ہدایت پر یہ مشقیں کر رہے ہیں۔ ارتکاز توجہ کی ان مشقوں میں لوگوں کو کیا کیا  
 عجیب و غریب تجربات ہوئے؟ ان کو توجہات نامی کتاب میں جمع کر کے ارتکاز  
 توجہ کی ٹیکنیک۔ میکائیت (طریق کار) اور فوائد و اثرات پر بحث کی گئی ہے،  
 سلسلہ نفسیات و مابعد النفسیات کی چوتھی کتاب مراقبہ ادبیا پنچویں پیش کش  
 ”ہیناٹرم“ (تھوٹکم) ہے۔ انسان کے تحسین اور اس کے سلسلہ تصورات کو منظم  
 کرنے کے لئے مراقبہ سے زیادہ موثر، نتیجہ خیز اور انقلاب انگیز طریقہ اب تک  
 دریافت نہیں کیا گیا۔ مراقبہ کا عمل، ارتکاز توجہ کی مشق کے بعد یا اس کے ساتھ  
 کرایا جاتا ہے۔ اس کتاب میں مراقبہ کے تمام پہلوؤں سے علمی اور عملی بحث  
 کی گئی ہے۔ مراقبہ کے نتیجے میں رفتہ رفتہ انسان کے ظاہری شعور کی رست  
 پڑھاتی ہے اور باطنی شعور (وجدان) کا طاقت ور دھارا اندر سے اُبلتا ہے  
 اسی کو تنویدی کیفیت HYPNATIC TRANCE کہتے ہیں، تنویدی کیفیت  
 میں نفس انسانی کی کارکردگی میں کیسا عظیم الشان اضافہ ہو جاتا ہے۔ خود ترغیبی  
 AUTO SUGGESTIONS سے انسان کس طرح اپنی شخصیت  
 اور نفس کے ڈھانچے کی نئی تشکیل کر سکتا ہے۔ تنویدی علاج کسے کہتے ہیں؟...  
 تنویدی علاج سے کس طرح ذہنی امراض کے ازالے اعصابی لکھیفوں کے خاتمے،



اور جسمانی شکایات کے اقلے کے سلسلے میں فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ یہ تمام  
 بحثیں ہر شخص کے لئے غیر معمولی اہمیت رکھتی ہیں۔ آئندہ صفحات میں آپ ان  
 مباحث کا مطالعہ کریں گے۔ مطالعے اور معلومات کی حد تک کتابوں کی ورق گردانی  
 بہترین مشغلہ ہے۔

کتابتے و فراغے و گوشہ چمنے

لیکن اگر آپ سانس، یا اتکا ز تو جہ یا تنہی مہارت حاصل کرنے کی  
 کوئی مشق شروع کرنا چاہتے ہیں تو ازراہ کرم کسی ماہر فن استاد کی طرف رجوع کریں،  
 کیونکہ استاد یا رہنما کے بغیر اس منزل کو، جس میں قدم قدم پر خطرات ہیں، طے کرنا  
 اپنے کو جسمانی نہیں تو ذہنی ہلاکت میں ضرور ڈالنا ہے۔ ادارہ معن اس سلسلے  
 میں ہر خدمت کو حاضر ہے۔

ریکس (مرید ہوئے)

۲۱ جنوری ۱۹۷۳ء

اب تم آرام اور اطمینان سے لیٹ گئے ہو۔  
آنکھیں بند کر لو۔

تمہارے جسم کے کسی حصے میں کھینچاؤٹ اور تناؤ کی کیفیت تو نہیں ہے۔ اگر  
ہے تو جسم کو ڈھیلا چھوڑ دو، بالکل آرام دہ پوزیشن میں لیٹ جاؤ۔ خبردار، کسی عضو بدن  
میں کھینچاؤ اور تناؤ کی کیفیت نہ ہو۔

اپنے دونوں ہاتھ اپنے پیلوں میں آرام کے ساتھ رکھ لو۔  
ہاں! شاباش! اب تم بالکل پرسکون انداز میں لیٹ چکے ہو۔  
اچھا۔ اب ہونٹ بند کر کے ناک کے سوراخوں سے پانچ گہرے گہرے سانس خوب  
گہرے گہرے سانس لو۔ آہستہ آہستہ ہوا کو اندر کھینچو، ناف سے کھینچ کر دھیرے دھیرے  
دھیرے دھیرے سینے کی طرف لاؤ۔

بالکل ٹھیک۔ شاباش۔ تم نے آہستہ سے سانس کھینچ کر سینے میں روک لیا۔  
سانس کو سینے میں روکے رہو، روکے رہو، روکے رہو۔

جی گہرا رہا ہے۔ دم گھٹ رہا ہے، تو سانس آہستہ آہستہ ناک کے  
سوراخوں سے خارج کر دو۔

پیناٹرم

بہت خوب، تم نے سائنس ناک کے سوراخوں سے خارج کر دیا، اچھا کیا۔ یہ سائنس کا پہلا چکر ہوا۔ اب چند سیکنڈ دم لو، اب پھر سائنس کو ناک کے سوراخوں سے اندر کھینچو جس قدر آستہنگی اور نرمی کے ساتھ سائنس اندر کھینچو گے، اتنا ہی لطف آئے گا۔ سینے میں روک لو!

ناک کے سوراخوں سے ہولے ہولے خارج کر دو۔

یہ سائنس کا دوسرا چکر ہوا۔

اب پھر چند سیکنڈ دم لے لو۔

دم لے چکے۔ اب پھر تیسرا چکر شروع کر دو۔ وہی طریقہ ناک کے سوراخوں سے رک رک کر سائنس اندر کھینچو۔ ناف سے سینے تک کھینچ کر لاؤ۔ سائنس روک لو... جب دم گھٹنے لگے۔ سائنس کا روکنا ناقابلِ برداشت ہو جائے تو ناک کے نتھنوں سے باہر نکال دو۔

جتنی دیر سائنس سینے میں روکے گئے۔ بہتر ہے۔

جتنی آستہنگی کے ساتھ سائنس اندر کھینچو گے مفید ہے۔

جتنی نرمی سے سائنس باہر نکالو گے، موثر ہے۔

تم تیسرا چکر کر چکے۔ اب چوتھا چکر اسی ڈھنگ سے کرو، پھر پانچواں چکر!

زندہ باد۔ تم نے سائنس کے پانچ چکر کر لئے۔

تو اب تمہارا ذہن پرسکون ہو گیا۔ اب تم چپکے لیٹے رہو، اور میں جو کچھ کہہ

رہا ہوں اسے غور سے سناؤ۔

آنکھیں بند ہیں نا؟

جسم پرسکون ہے نا؟ کہیں کھنچاؤٹ اور تناؤ تو نہیں ہے؟ بے آرامی تو

نہیں محسوس کر رہے ہو؟

اچھا تو اب میں تو یہی عمل شروع کرتا ہوں۔  
میری آواز کی طرف توجہ کرو۔

تمہارے پاؤں بھاری ہو رہے ہیں۔ بھاری ہو رہے ہیں۔ پاؤں بھاری ہو رہے ہیں۔ بھاری ہو رہے ہیں۔ پاؤں بھاری ہو رہے ہیں۔ تمہارے دونوں پاؤں بھاری ہوتے چلے جا رہے ہیں۔ تم خود محسوس کر رہے ہو کہ تمہارے پاؤں بھاری ہو رہے ہیں۔ پاؤں بھاری ہو گئے۔ تمہارے پاؤں بھاری ہو گئے۔ بو جھل ہو گئے۔ بو جھل ہو گئے۔ بو جھل ہو گئے۔ بو جھل ہو گئے۔ بو جھل ہو گئے۔ بو جھل ہو گئے۔ بو جھل ہو گئے۔

ادرا ب تمہارے جسم میں سنسنی دوڑ رہی ہے۔ تمہاری رگ رگ میں سنسنی پھیل رہی ہے۔

تم خود محسوس کر رہے ہو کہ تمام جسم میں سنسنی دوڑتی چلی جا رہی ہے۔ سنسنی دوڑتی چلی جا رہی ہے۔ دوڑتی چلی جا رہی ہے۔ دوڑتی چلی جا رہی ہے۔ پورے جسم میں سنسنی پھیل گئی۔

تمہارے پاؤں بھاری ہیں۔

تمہارے جسم میں سنسنی دوڑ رہی ہے۔

تمہارے جسم میں سنسنی دوڑ گئی۔

تم صرف میری آواز سن رہے ہو، صرف میری آواز سن رہے ہو، تم میرے علاوہ کسی اور کی آواز نہیں سن سکتے نہیں سن سکتے نہیں سن سکتے۔

تم نہایت سکون اور آرام سے لیٹے ہو۔

تم صرف میری آواز سن رہے ہو، صرف میری آواز۔

تم آہستہ آہستہ گرد و پیش سے غافل ہوتے چلے جا رہے ہو۔

تم میرے علاوہ کسی کی بات نہیں سُن سکتے۔ نہیں سُن سکتے۔ میرے علاوہ کسی کی آواز نہیں سُن سکتے۔ نہیں سُن سکتے۔ تم نہایت سکون و اطمینان کے ساتھ لیٹے ہو تمہاری آنکھیں مضبوطی کے ساتھ بند ہیں۔  
 تمہارے ہونٹ مضبوطی کے ساتھ بند ہیں۔  
 تمہارے ذہن میں کوئی کشمکش نہیں ہے۔  
 تمہارا دماغ پوری طرح پرسکون ہے۔  
 تمہارے خیال کی رفتار سست ہوتی چلی جا رہی ہے۔  
 (ہر فقرے کو چند بار دہرانا چاہیے)  
 تم صرف میری آواز سُن رہے ہو۔

شباباش! اب میں تم پر تنویدی نیند طاری کر رہا ہوں۔  
 اب تم پر تنویدی نیند طاری ہونے والی ہے۔  
 اچھا، اب میں ایک سے دس تک گنتی گننا ہوں، ہر گنتی پر تمہاری نیند گہری ہوتی چلی جائے گی۔

مگر تم ہر حالت میں میری آواز سنتے رہو گے۔  
 اور میرے سوالات کا جواب دیتے رہو گے۔

اور جب میں حکم دوں گا۔ تم ہشاش بشاش۔ ترو تازہ بستر سے اٹھ جاؤ گے۔  
 (ایک ایک فقرے کو کئی کئی بار دہرایا جائے تاکہ ترغیب و تلقین سے)  
 (SUGGESTION) کا ہر فقرہ معمول کے ذہن میں پیوست ہو جائے۔  
 ترغیب کا فقرہ رک رک کر اٹھ اٹھ کر مضبوط لہجے میں ادا کیجئے۔ تاکہ ہر لفظ معمول کی روح میں اترنا چلا جائے) معمول اس شخص کو کہتے ہیں جس پر تنویدی نیند طاری کی جاتی ہے۔ اس عمل میں تنویدی نیند طاری کرنے اور ترغیب و حکم دینے والے

کی حیثیت عامل تنویم (HYPNOTIST) اور معمول (SUBJECT) کی حیثیت۔ جب اس پر تنویمی نیند طاری ہو جائے تو زردہ (HYPNOTISED) کی ہوگی اور اس پورے عمل کو ”عمل تنویمی“ HYPNOSIS کہا جائے گا۔ اچھا اب پھر عمل تنویمی کی طرف آئیے۔ آپ کا معمول آپ کے سامنے۔ آنکھیں بند کئے پرسکون انداز میں لیٹا ہے۔ آپ نے بار بار یہ ترغیب و تلقین دہرائی تھی کہ تمہارے پاؤں بوجھل ہو رہے ہیں۔ اس کے پاؤں بھاری ہونے لگے، تمہاری انگلیں بوجھل ہو رہی ہیں، اس کی ٹانگیں بوجھل ہو گئیں، تمہارے جسم میں سنسنی دوڑ رہی ہے، اسکے جسم میں سنسنی دوڑ گئی۔ تمہارا دماغ پُریکون ہے، اسکا دماغ پُریکون ہو گیا۔ تمہارا ذہن ہر کشمکش سے خالی ہے، اس کا ذہن ہر کشمکش اور نذر وئی اُٹھن سے خالی ہو گیا۔ آپ نے اپنے معمول سے کہا تھا کہ۔ تم صرف میری آواز سُن رہے ہو۔ اب اس کی توجہ صرف آپ کی آواز کی طرف مبذول ہے، آپ نے کہا تھا کہ تم گرد و پیش سے غافل ہو، وہ سچ مچ گرد و پیش سے غافل ہوا چلا جا رہا ہے۔ یہ وہ مرحلہ ہے جس میں معمول پر بلکہ تنویمی کیفیت یا بے خودی کی سی حالت (TRANCE) طاری ہو جاتی ہے۔ اگر معمول تنویمی عمل میں آپ سے جدا کارانہ تعاون کر رہا ہے، آپ کی دی ہوئی ترغیب کو قبول کر رہا ہے۔ آپ کے حکم اور ہدایت پر شوق سے عمل پیرا ہے تو آپ معمول کے لاشعور میں انقلاب برپا کر سکتے ہیں۔ اسکی شخصیت کو تدریجی طور پر بدل سکتے ہیں، اس سے ہر قسم کے سوالات کر کے ہر طرح کے جوابات حاصل کر سکتے ہیں۔ اس سے بعض عادتیں ترک کر سکتے ہیں۔ اُس کے رویے اور کردار میں بنیادی تبدیلیاں پیدا کر سکتے ہیں۔ تنویمی کیفیت کے اس ابتدائی درجے میں معمول یا مریض کی بہت سی بیماریوں کا (یا کم و بیش سب کا) علاج ہو سکتا ہے۔ بہت سے نفسیاتی

سینئرزم  
 امر اُن ایسے ہیں جو صرف ترغیب و تلقین سے دور ہو سکتے ہیں۔ خواہ وہ ترغیب آپ  
 اپنے معمول کو دیں یا وہ خود اپنے آپ کو دے۔  
 غزالہ اسمین (واہ کینڈٹ) رقم طراز ہیں کہ:

## غزالہ کا تجربہ

میں، خوف، مایوسی اور گھبراہٹ کی مریضہ ہوں۔ میرا پیشہ معاشی و مدرسی ہے  
 حالت یہ تھی کہ جب لڑکیوں کو پڑھانے کے لئے کلاس میں داخل ہوتی تو پاؤں دگمگانے  
 لگتے۔ جسم میں لرزہ پڑ جاتا، گلّا خشک ہو جاتا۔ رئیس صاحب! آپ اندازہ نہیں لگا  
 سکتے کہ خوف، مایوسی اور احساسِ کمتری کی یہ حالت میرے لئے کتنی تکلیف دہ تھی۔  
 کئی بار خدا کی قسم خود کشی تک کا خیال آیا، اس زمانے میں آپ کو میں نے اپنے حالات  
 سے اطلاع دی۔ آپ نے لکھا تھا کہ بچپن سے اب تک کے حالات (جن کا مہارے  
 ذہن پر اب تک اثر ہے) تلخ بن کر کے بھیج دو۔ چنانچہ میں نے آپ کے حکم کی تعمیل  
 میں بچپن سے جوانی تک کے حالات لکھ کر بھیج دیئے۔ آپ نے مجھے بہت دلاسا دیا اور  
 نصابِ تعلیم و تنظیمِ شخصیت کی دو مشقیں میرے لئے تجویز کیں اور حکم دیا کہ برابر اپنے  
 حالات سے مطلع کرتی رہو۔ مجھے یقین تھا کہ میں ان مشقوں کو نہایت پابندی سے  
 کرتی رہوں گی اور ساری ذہنی الجھنوں سے نجات پا جاؤں گی۔ شروع شروع میں ان  
 مشقوں سے غیر معمولی فائدہ ہوا۔ سالن کی مشق کرنے کے بعد ذہن کو عجیب قسم کا سکون  
 محسوس ہوتا تھا جیسے ایک نئی خود اعتمادی میسر آند پید ہو گئی ہے۔ ایک نئی طاقت  
 محسوس کر رہی ہوں۔ خود دلچسپی کے بعد ایسا لگتا تھا کہ ذہن سے منوں بوجھ اتر گیا ہے۔

ہلکی پھلکی ہو گئی ہوں جب میں نے آپ کو اس تبدیلی بحال سے مطلع کیا تو آپ نے خردا کر کیا کہ ذہنی صحت کا یہ وقفہ عارضی ہے۔ ہم پر کسی وقت بھی خوف، مایوسی اور گھبراہٹ کا دورہ پڑ سکتا ہے۔ آپ نے تفصیلاً لکھا تھا کہ ذہنی مرض اکثر ان مشغول کے نتیجے میں عارضی طور پر دب جایا کرتا ہے، اسکے بعد لاشعوری مزاحمت اور اندر کی بغاوت کے سبب پھر یکایک ابھر آتا ہے۔ یہ محسوس ہوتا ہے کہ سارے فائدے ختم ہو گئے۔ اور اب میں پھر ان ہی الجھنوں میں مبتلا ہوں۔ مگر اس چیز سے گھبرانا نہیں چاہیے۔ مرض کے اس حملے کی نوعیت عارضی ہو ا کرتی ہے۔ اگر اس زمانے میں جی نہ چاہئے کہ باوجود تجویز کردہ مشقیں پابندی کے ساتھ کی جاتی رہیں تو پھر وہی خود اعتمادی اور نفسیاتی صحت مندی پیدا ہونے لگتی ہے جس کا احساس مشقیں کرنے کے فوراً بعد ہوا تھا، افسوس کہ آپ کی اس ہدایت اور شفقت آمیز اصرار کے باوجود میں نے مشق تنفس نوز اور خود لوسی ترک کر دی اور پھر مایوسیوں کے آبی اندھیرے میں ڈوب گئی، جن میں پہلے غرق تھی۔ جب حالت ناقابل برداشت ہو گئی تو میں نے پھر آپ کو اپنی حالت سے مطلع کیا، آپ نے عالی ظرفی سے کام لے کر پھر میرے حال پر توجہ کی اور حکم دیا کہ مشق تنفس نوز کے پانچ یا سات چکر طلوع صبح سے قبل کیا کروں اور پھر شب میں سونے سے قبل رات کے کھانے کے دھانی تین گھنٹے بعد سانس کی مشق صبح کی طرح کروں۔ واجب سونے کے لئے بالکل تیار ہو جاؤں اور نیند آنے لگے تو حسب بل فقرہ (تلفیق و ترغیب کا) دہرانے لگوں۔ آپ نے خاص طور پر یہ شرط عائد کر دی تھی کہ یہ فقرہ اس وقت چپکے چپکے یا بہ آواز بلند دہرایا جائے۔ جب نیند آنے لگے...

فقرہ یہ تھا:

”میں خوف، مایوسی اور گھبراہٹ کی مرہض ہوں۔ مگر رفتہ رفتہ....  
 رفتہ رفتہ۔ رفتہ رفتہ۔ ان تمام ذہنی کمزوریوں پر غالب آکر، خود اعتمادی، مستر



اور صحت کا محکمہ جلی جا رہی ہوں۔“

چونکہ میری مادری زبان پنجابی ہے، اس لئے میں نے اردو فقرے کو پنجابی فقرہ بنا کر ان الفاظ کو دوسرا نشر و پراشار کیا، میں چیکے چیکے ہونٹوں سے یہ الفاظ ادا کرتی تھی۔ اس سے قبل مشت نفسِ نوز کے سات چکر کیا کرتی تھی۔ آپ یقین کریں کہ پندرہ روز بعد مجھے یہ محسوس ہوا کہ میرے اندر گہری تبدیلی پیدا ہو رہی ہے۔ میرے خوف میں نمایاں کمی ہو رہی ہے۔ گھبراہٹ پر غالب رہی ہوں اور مالیوسی کے بادل چھٹنے چلے جاسے ہیں۔

بارہ ہفتے بعد!

اب میں بہت حد تک سنبھل چکی ہوں۔ صبح جب اٹھتی ہوں تو اپنے دل میں عجیب قسم کا جوش و خروش اور ذوق و شوق پاتی ہوں۔ میری خود اعتمادی میں اضافہ ہو رہا ہے، اب میں کلاس میں جاتے ہوئے نہیں گھبراتی، لڑکیوں کو پڑھاتے وقت بھی موٹا چھارہتا ہے۔ میرے ساتھ کی ٹیچر ز اس تبدیلی پر حیران ہیں، ارادہ یہ ہے کہ اس فقرے کو عمر بھر دہرائی رہوں گی۔

آپ نے غزالہ اسمین کی تبدیلی حالت کی نوعیت پر غور کیا۔ میں نے عرض کیا تھا کہ ترغیب عاملِ معمول کو دے یا معمول خود ترغیبی پر عمل کرے۔ یعنی اپنے آپ کو خود ترغیب دے۔ دونوں طرح فائدے کا امکان ہے۔ البتہ یہ صحیح ہے کہ بعض لوگ عامل کی ترغیبات کو جلد قبول کر لیتے ہیں اور بعض لوگ لاشعوری طور پر پسند کرتے ہیں کہ دوسروں کے بنائے ہوئے قوانین اور دوسروں کی دی ہوئی ہدایتوں پر عمل کرنے کے بجائے وہ خود اپنا قانون اپنے اوپر نافذ کریں۔ غزالہ غیر معمولی طور پر حساس واقع ہوئی ہیں، انہوں نے اپنے کو جو ترغیبات دیں، وہ موثر ثابت ہوئیں اور ان کے اندر وہ مفید تبدیلی پیدا ہونے لگی، جس کا میں بھی خواہش مند تھا وہ بھی!

## ایک سے دس تک

عاطلی اغراض یعنی علاج معالجہ کی غرض سے معمول یا لرض کو ملکی تنویمی نیند (لائٹ ڈرائس) میں لے آنا کافی ہے۔ لیکن اس کا نفسیاتی اثر خوشگوار نہیں پڑتا۔۔۔ مرض اگرچہ استغراقی حالت میں ہوتا ہے، گو وہ استغراقی حالت کتنی ہی کم کیوں نہ ہو تاہم گرد و پیش سے پوری طرح باخبر رہتا ہے اور ہر لحظہ اس کا امکان موجود ہوتا ہے کہ اسکی توجہ کسی اور طرف مبذول ہو جائے گی، ایک اچانک آواز، ایک دھماکہ۔۔۔ عامل تنویم کی ذرا سی حرکت، ایک ایک تیر روشنی یا عامل معمول کے درمیان کسی تیسرے شخص کی مداخلت، تنویم کے طلسم کو ٹوڑ دینے کے لئے کافی ہے، اس امکانی خطرے سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ معمول کی نیند کو گہرا کیا جائے۔

ہاں، تم اب آرام و اطمینان سے لیٹے رہو

تمہارے پاؤں بو جھل ہو رہے ہیں۔

تمہارا جسم بھاری ہو کر اکڑ گیا ہے۔

(ایک ایک فقرہ کئی کئی بار دہرائیں)

تم فقط میری آواز سن رہے ہو۔

تم گرد و پیش سے بالکل غافل ہوتے چلے جا رہے ہو۔

تمہاری توجہ صرف میری طرف لگی ہوئی ہے۔

(ہر فقرے کی مناسب تکرار ضروری ہے)

اب تم پہلکی تنویمی نیند طاری ہو رہی ہے۔

ملکی تنویمی نیند۔ ملکی تنویمی نیند، ملکی تنویمی نیند!

اب میں ایک سے دس تک گنتی گنتا ہوں۔ جب میں دس پر پہنچوں گا تم گہری

نیند سو جاؤ گے اور جب میں کہوں گا، جاگ اٹھو گے۔ گنتی پر تمہاری نیند گہری ہوتی چلی جائے گی۔ مگر تم برابر میری آواز سنتے رہو گے۔ برابر میری آواز سنتے رہو گے! تم برابر میری آواز سنتے رہو گے۔ اور جب میں کہوں گا کہ جاگ جاؤ تو فوراً جاگ جاؤ گے۔ جاگ جاؤ گے اور تم نیند سے ترومازہ بیدار ہو جاؤ گے۔

ترومازہ بیدار ہو جاؤ گے۔

ہشاش ہشاش بیدار ہو جاؤ گے۔

تمہاری ساری تھکن دور ہو جائے گی۔

اچھا اب میں گنتی گننا شروع کرتا ہوں۔

۱۔ ایک۔ تم پر تنوکی نیند غالب آ رہی ہے۔

۲۔ دو۔ تمہارا جسم اکر رہا ہے۔

۳۔ تین۔ تم آہستہ آہستہ گہری نیند میں ڈوبتے چلے جا رہے ہو۔

۴۔ چار۔ جب میں گنتی گنتے دس تک پہنچوں گا تو تم پوری طرح گہری نیند

میں ڈوب گئے ہو گے۔

۵۔ پانچ۔ تمہارا شعور مفلج ہو رہا ہے۔ تم سونے والے سو۔ تم سو رہے ہو۔

۶۔ چھ۔ اب تم پر تنوکی نیند غالب آ گئی۔ تم بالکل میرے اختیار میں ہو۔

تمہارا جسم میرے کنٹرول میں ہے۔

۷۔ سات۔ تمہارا ارادہ میری مرضی کے مطابق کام کر رہا ہے۔

۸۔ آٹھ۔ تم سو رہے ہو، گہری نیند سو رہے ہو، گہری نیند سو رہے ہو۔

تم میرے ہر سوال کا ٹھیک ٹھیک جواب دو گے۔

۹۔ نو۔ میری آواز تمہارے کان نہیں، روح میں ہی ہے۔ تم میرے ہر

سوال کا ٹھیک ٹھیک جواب دو گے۔

سیناٹرم  
۱۰۔ دس۔ اور اب تم سو گئے۔ اب تمہارا کنٹرول میں نے سنبھال لیا ہے۔  
اب تم صفر میری آواز سن رہے ہو۔ تم سو گئے۔

## تین درجے

تنویمی نیند کے عام طور پر تین درجے تسلیم کیے جاتے ہیں۔ ”ملکی نیند“ یا توجہ کی مکمل بحالی کی حالت، جب کہ معمول کی پوری توجہ عامل تنویم کی آواز۔۔۔ حرکات اور اشاروں کی طرف مبذول رہتی ہے، اور وہ مکمل ہوش و حواس میں ہونے کے باوجود، کسی قدر گردشیں سے غافل ہوتا ہے۔ جہاں تک طبی اغراض کا تعلق ہے تو استغراق (TRANCE) یا ڈوب جانے کی یہ ابتدائی کیفیت علاج معالجے کے لئے بالکل مناسب ہے۔ اگر معمول پوری توجہ سے آپکی ہدایات سن رہا ہے تو یقیناً وہ ہدایات اور ترغیبات اس کے لاشعور میں پیوست ہو جاتیں گی۔ ظاہر ہے کہ صرف ایک مرتبہ کے تنویمی عمل سے کوئی فائدہ نہیں۔ اگر روزانہ نہیں تو سفتے میں کم سے کم تین مرتبہ عمل تنویم کرنا چاہیے۔ عمل تنویم کے وقت بہتر ہے کہ عامل اور معمول کے سوا کمرے میں کوئی تیسرا شخص نہ ہو، تاکہ کسی قسم کی مداخلت کا امکان باقی نہ رہے۔ لیکن اس صورت میں مناسب جب تنویمی عمل کرنا والے اور تنویمی عمل قبول کرنے والے یعنی عامل و معمول یا معالج و مریض کے درمیان مکمل ہم آہنگی اور اعتماد باہمی موجود ہو۔ لیکن اگر عامل و معمول ایک دوسرے کے لئے آہنجی کی حیثیت رکھتے ہوں تو بہتر یہ ہے کہ معمول کا کوئی سرپرست اور محرر راز بھی کمرہ تنویم میں موجود ہو تاکہ وہ یہ دیکھتا رہے کہ عامل اپنے معمول کو کوئی غلط اور گمراہ کن ترغیب تو نہیں دے رہا۔ اس قسم کے واقعات پیش آچکے ہیں اور پیش آتے رہتے ہیں کہ کسی مجرب نے عدالت میں صفائی پیش کرتے ہوئے کہا

کہا کہ مجھے تو فلاں شخص نے ”ہینا ٹائٹو“ یا تنویم زدہ کر کے اس جرم پر مجبور کیا تھا۔ میں ذاتی طور پر بے قصور ہوں۔ بے شک یہ بات ممکن ہے کہ آپ کسی شخص پر تنویمی نیند طاری کر کے اس کے لاشعور میں کوئی مجرمانہ ترغیب پیوست کر دیں۔ اور وہ ہوش میں آنے کے بعد اس مجرمانہ ترغیب پر عمل کر گزرے معمول استغراق کے عالم میں عامل تنویم کے ہاتھوں میں کھلونا بن کر رہ جاتا ہے۔ اگر عامل تنویم کی نیت صحیح نہیں ہے تو عین ممکن ہے کہ وہ معمول کو غلط راستے پر ڈال دے تنویم کے پہلے درجے میں معمول کی قوت ارادی کسی نہ کسی حد تک بروئے کار رہتی ہے۔ جب نیند اور گہری ہوجاتی ہے تو عامل کا ارادہ بہت حد تک معمول کے ارادے پر غالب آجاتا ہے اور تیسرا درجہ تنویم کا وہ ہے جب معمول پر ”خواب خرابی“ (SOMNAMBULISM) کی حالت طاری ہوجاتی ہے۔ مریض کو اس حالت میں لا کر اس پر عمل جاری کیا جاتا ہے اور اسے ذرا پتا نہیں چلتا۔

## تنویم کے نیند

تنویمی نیند، شدید حساسیت کی کیفیت کو کہتے ہیں۔ اس کیفیت میں انسان کی تمام ظاہری اور باطنی حسیں سخت چوکنی اور حسیت ہوجاتی ہیں، آنکھ کی دیکھنے کی قوت بڑھ جاتی ہے کان کے دائرہ سماعت میں حیرت انگیز اضافہ ہوجاتا ہے ناک کے سونگھنے کی صلاحیت، خارق العادات (سپر نازل) درجے تک پہنچ جاتی ہے۔ یہی حال چکھنے کی حس کا ہے اسی طرح چھونے کی حد تک صدمہ کو گویا بر قبا دیا جاتا ہے۔ جب معمول تنویمی حالت میں ہوتا ہے تو اس کے تمام حواس ترغیب تلقین کے تحت عمل کرتے ہیں۔ معمول اس کیفیت میں برضا و رغبت داخل ہوتا ہے البتہ کبھی کبھی اس کی طرف سے لاشعوری مزاحمت پیدا ہوجاتی ہے اور وہ عامل

تنویم کی ہر ہدایت کو ٹھکرا دینے پر کیا عمل جاتا ہے، اس صورت میں نہ تنویمی عمل ممکن ہے نہ تنویمی علاج! حقیقت یہ ہے کہ تنویمی ترغیبات قبول کرنے کے لئے معمول کے نفس میں ایک سلسلہ شرائط (CONDITIONING) پیدا کرنا چاہیے۔ سلسلہ شرائط یہ کہ معمول کے ذہن میں یہ شرط بٹھا دینی چاہیے کہ تم عامل کی ترغیبات اور یقینی فکروں کو یکے بعد دیگرے قبول کرنے چلے جاؤ گے، اور اس سلسلے میں کوئی مزاحمت نہ کرو گے! اگر معمول کے ذہن نے اس شرط کو قبول نہیں کیا اور اس کا لاشعور تنویم کے لئے مشروط "CONDITIONED" ہے، اس ہو سکا تو عامل کی آواز ہر ستر کالوں سے گزر جائے گی۔ تنویم درحقیقت ترغیب کا نام ہے، دور سے دیکھتے تو ہینا طریم کی تصویر بڑی پر اسرار اور طلسمی نظر آئے گی اور اس میں شبہ نہیں کہ تنویم کے ذریعے سپرنارملی قسم کے کارنامے انجام دیتے جاسکتے ہیں... لیکن بنیادی تاویر تنویمی اثر انداز کی بہت سادہ، قدرتی اور عام غمل ہے اور ہم ہر قدم پر تنویمی عمل کے ممکن نہ کسی منظر سے دوچار رہتے ہیں۔ سونے سے پہلے یہ ارادہ کرنا کہ میں فلاں وقت جاگ جاؤں گا اور عین وقت پر جاگ جانا خود ایک تنویمی کرشمہ ہے۔ میں نے بچپن میں ایک کہانی پڑھی تھی۔ بیٹے کی، بکرے کی اور ٹھکوں کی، وہ کہانی آپ بھی سن لیں۔

## بنیاد بکرا ٹھکے

ایک بنیاد، بکرا خریدنے کے لئے بیٹھ گیا۔ تین ٹھکوں کی اس پر نظر پڑ گئی بنیاد بکرا خرید کر ٹھکروٹنے لگا تو ان تینوں ٹھکوں نے اسے لوٹنے کا منصوبہ بنایا۔ تینوں ٹھک بنیے کے پیچھے لگ گئے۔ ایک نے کہا کہ:

لالہ! یہ کتنا کتنے میں خریدا؟

بچے کے تن بدن میں آگ لگ گئی۔ چیخ کر کہنے لگا کہ آنکھیں پھوٹ گئی ہیں  
 اچھا خاصا بکر اکتا دکھائی دے رہا ہے۔ ٹھک نے کہا کہ خوب بہتہ اے یہاں کتے  
 کو بکر کہتے ہوں گے۔ کتا ساتھ لئے جا رہے ہو اور اسے بکر کہہ رہے ہو۔  
 بنیابک جھمک کر آگے بڑھ گیا اور تعجب کرنے لگا کہ یہ کیسا بے وقوف  
 آدمی ہے کہ بکرے کو کتا کہہ رہا ہے۔

بنیابک چند لمحوں میں آگے بڑھا ہو گا کہ ایک درخت کی اوٹ سے دوسرا ٹھک  
 نمودار ہوا اور پکارا کہ:

”لا۔ یہ بہت اچھا کیا کہ چوروں سے حفاظت کے لئے کتا خرید لیا۔ بڑا  
 وفادار جانور ہوتا ہے۔“

یہ اس پر اور غضب ناک ہوا، ٹھک کو سینکڑوں صاوا تیں سنائیں اور  
 آگے بڑھتا ہوا کہ کلجگ ہے کلجگ!۔ لوگ بکرے اور کتے میں تمیز  
 نہیں کر سکتے۔ کیا زمانہ آگیا ہے؟

یہ منہ میں بڑبڑانا ہوا بکرے کی رستی پھینچے ہوئے چلا جا رہا تھا کہ  
 نیلے رنگ کے کتے سے نکلا۔

لا! یہ کتا تو بیچ ڈالو، تم دوسرا خرید لینا، نیلے شکاری کتے کی تلاش  
 تھی۔ اتفاق سے راستے ہی میں مل گیا۔

اب لا چونکے سمجھے کہ کسی نے جادو کے زور سے انکی عقل خراب کر دی ہے  
 مت ماری گئی ہے چنانچہ بکرے کی رستی کو چھوڑا، رام رام کہتے ہوئے گھر کی طرف  
 بھاگ لئے۔

یہ پورا انویجی عمل ہے ٹھکوں کی دی ہوئی متواتر رغبات لا کے نفس  
 میں اتر گئیں، پیوست ہو گئیں اور وہ سلسلہ شرائط قائم ہو گیا جس کے

نخت معمول متاثر ہوتا ہے۔ یہ عہد اس اعتبار سے تنوکی اور غریبی عہد ہے کہ زندگی کا سارا کاروبار پرچار، پروپیگنڈے اور تبلیغ پر چل رہا ہے۔ سیاسی جلسوں کے نعرے ہوں یا اخبار کی سوجیاں۔ اشتہارات ہوں یا نشریات۔ علم ہو یا ریڈیو فی بی ہو یا پبلک پبلیک فارم۔ غرض ہر شعبہ حیات میں ترغیب و تلقین کی کاڑھائی اور کارروائی ہے۔ جا بجا دیواروں پر اشتہار چسپاں ہیں کہ فلاں دوا فلاں مرض میں اکیر کی تاثیر رکھتی ہے یہ اشتہارات ایسے مقامات پر لگائے جاتے ہیں کہ زیادہ سے زیادہ لوگوں کی نظر ان پر پڑے اور وہ اس سے اثر قبول کریں، چنانچہ فی الواقع لوگ ان سے متاثر ہوتے ہیں اور اشتہار بادی یعنی ”ایڈورٹائزنگ“ کے ذریعے فروخت میں اضافہ ہوتا ہے۔ آپ خود اپنی زندگی پر نظر ڈالئے، کون سا کام ایسا ہے جو آپ ترغیب و تلقین اور ہدایت کے زیر اثر نہیں کرتے۔ بالوں کے فیشن سے لے کر پاؤں کے مونڈے تک ہر چیز ترغیب و تقلید کے زیر اثر خریدی جاتی ہے، طبی گولیاں ہوں یا سگریٹ۔ ایڈ آپ ہر چیز کا انتخاب استعمال ترغیب کے زیر اثر کرتے ہیں۔ ترغیب زندگی کے ہر گوشے میں کار فرما اور مؤثر ہوتی ہے۔ بلکہ یہ کہنا صحیح ہے کہ انسانی تمدن اور سوسائٹی کا شیرازہ ہی ترغیب کے سبب قائم ہے۔ دنیا کا ہر شخص کسی کسی درجے میں ترغیب پذیر ہے لہذا تنویم پذیر ہے۔ ترغیب کا مقصد ہے کسی شخص پر اثر پذیری کی کیفیت .....

SUGGESTIBILITY طاری کرنا! اثر پذیری کی کیفیت طاری کئے بغیر آپ کسی شخص کو اپنا معمول نہیں بنا سکتے۔ دنیا کا کوئی شخص (بجز باگلوں کے) ایسا نہیں جو ترغیب و تلقین سے کسی درجے میں متاثر نہ ہوتا ہو، انسان تو انسان جاؤں توں تک کے کردار کو ترغیب و تعلیم سے بدلا جاسکتا ہے۔ جاؤں توں کے سر میں جا کر دیکھ لیجئے کہ تعلیم سے ان کے کردار میں کیسی اگستانی صلاحیتیں پیدا کی جاسکتی ہیں۔ سکاری کتے اور چیتے ریس اور لڑائی کے گھوڑے۔ قص کرنے والے اونٹ۔ بھیک مانگنے والے بندر، تماشا



کرنے والے ریچھ، طوطا، مینا، تیترا، باز، غناب، کبوتر بلکہ میٹڈ کیں، مچھلیاں اور  
چوہاٹیاں تک تعلیم، ترغیب و تلقین، حکم، ہدایت اور تقلید کے ذریعے ایسی عادتیں  
سیکھ لیتے ہیں کہ جانوروں کے لئے عجیب انگیز ہیں۔ ہر شخص پر مسلسل سمجش کرنے کے ذریعے تنویمی  
کیفیت طاری کی جاسکتی ہے صرف وہ لوگ مستثنیٰ ہیں جو غبی، کند ذہن اور پاگل ہوں  
یا پھر یہ نہایت کمزور کے آئے ہوں کہ خواہ کچھ ہو جائے یا عمل کے کسی حکم کی تعمیل نہ کریں گے۔

## تنویمی معمول

حساس آدمی پر نفسی منط میں ترغیب و تلقین کے ذریعے تنویمی نیند طاری ہو سکتی  
ہے۔ اگر کسی نے اپنے اوپر خود تنویمی کی کیفیت طاری کی ہو، یعنی خود اپنے کو ترغیب و  
ہدایت کے ذریعے اس حالت میں لے آیا ہو تو وہ تنویم زدہ ہو جانے کے باوجود مکمل  
ہوش و حواس کے عالم میں رہے گا، اسے اپنے اوپر کامل اختیار ہوگا۔۔۔۔۔ خود تنویمی  
SELF-HYPNOSIS میں معمول کی تنقید و نکتہ چینی کی صلاحیت اور سوچ  
بچا کی قوت برقرار رہتی ہے، وہ ہر قسم کے رد عمل کا اظہار کر سکتا ہے، اسے ماحول کا  
پورا پورا عالم ہوتا ہے اور وہ تبصرے اور تجویز کی استعداد سے محروم نہیں ہوتا۔ عجیب  
بات یہ کہ اسے خیال ہوتا ہے کہ وہ بیداری کی حالت میں ہے۔ حالانکہ وہ تنویم کے  
زیر اثر ہوتا ہے۔ یہ تنویمی اثر صرف اس وقت ختم ہو سکتا ہے جب معمول اپنے کپہ  
سمجش (ترغیب) دے کہ :

میں تنویمی اثر سے آزاد ہو چکا ہوں۔

معمول سننے تنویمی نیند کے عالم میں ہر قسم کے سوال و جواب کئے جاتے ہیں۔  
اس کے جوابات واضح، قطعی اور شک و شبہ سے پاک ہونا چاہئیں۔ اگر وہ جواب دینے  
میں ہچکچاہٹ اور پس و پیش کرے یا اٹکے، یا عامل کو یہ محسوس ہو کہ وہ کسی بات کو چھپانا

چاہتا ہے تو اسے بار بار صاف اور واضح جوابات دینے کی ہدایت کرنی چاہئے۔ تنویمی عمل کا عام طریقہ یہ ہے کہ معمول کی آرام و اطمینان سے چپت لٹا دیا جاتا ہے۔ لیکن اگر وہ آرام نہ کر سکیں پریدٹھا ہو، تب بھی کوئی مضائقہ نہیں۔ جب کسی شخص کے ذہن میں تنویمی اثر پذیری کا سلسلہ شروع ہوتا ہے تو وہ خواہ کسی عالم میں ہو عامل کا ترغیبی فقرہ یا صرف ایک لفظ لیا اوقات صرف ایک اشارہ معمول کے لئے کافی ہے اور وہ تنویمی حالت میں آجاتا ہے۔ اگر تنویمی حالت میں یہ بحثیں نہ کر دی جائیں کہ آئندہ جب کبھی عامل تم سے گلاب (مثال کے طور پر) کا لفظ کہے یا تمہیں سیاہ رنگ کا رومال دکھائے یا دو انگلیاں کھڑی کر کے اشارہ کرے تو فوراً تم تنویمی بینڈ طاری ہو جائے گی تو معمول ہمیشہ اس سیشن پر عمل کریگا۔ ممکن ہی نہیں کہ اس کو غلط کر کے گلاب کا لفظ کہے یا سیاہ رنگ کا رومال دکھائے یا دو انگلیاں کھڑی کر کے اشارہ کرے اور اس پر تنویمی

بینڈ طاری نہ ہو جائے۔ اسے ترغیب بعد POST HYPNOTIC

SUGGESTION کہتے ہیں یعنی وہ ترغیب جو تنویمی عمل کے لئے دائمی حیثیت رکھتی ہے۔ اس ترغیب کو عامل مائل بھی کر سکتا ہے۔ یعنی وہ معمول کو تنویم زدہ کر کے یہ ہدایت کر دے کہ آئندہ تم گلاب کے لفظ، سیاہ رومال اور دو انگلیوں کے اشارے سے ہینا ٹرم نہ ہو گے، اس صورت میں یہ سیشن محو ہو جائے گا، حافظے سے مٹ جائے گا، یہ ثابت کی جا چکی ہے کہ اگر معمول، سرگرم اور مضبوط قوت ارادی کا مالک ہو تو وہ عامل تنویم کی ترغیب و ہدایات کو قبول کرنے سے انکار بھی کر سکتا ہے۔ جو لوگ بچہ کردار اور بیدار ضمیر کے مالک ہوتے ہیں، ان سے تنویمی حالت میں کوئی ایسی بات منظور نہیں کرائی جاسکتی جس سے وہ بیداری میں نفرت کرتے ہوں۔ مثلاً اگر آپ کسی باضمیر معمول کو تنویمی حالت میں حکم دیں کہ وہ بیدار ہو کر فلاں شخص کو گولی مار دے یا بھارت تنویم اسے حکم دیا جائے کہ وہ برہنہ ہو جائے یا فلاں شخص کو گالیاں دے یا مذہب کو

برا بھلا کہے یا اپنے سیاسی عقیدے سے دست برداری کا اعلان کر دے، تو وہ ہرگز عامل کی اس ہدایت کو قبول نہ کرے گا اور مزاحمت پر اتر آئے گا۔ مختصر یہ کہ اسکی "انار" کی قوت قبول ہر عالم میں قائم رہتی ہے۔ ہاں جو معمول بے ضمیر، ناچختہ کردار کے مالک اور اخلاقی اعتبار سے ڈھلے یقین ہوتے ہیں وہ عامل کی ہر ترغیب کو خواہ وہ کتنی ہی محربانہ اور سرناک کیوں نہ ہو، قبول کر لیتے ہیں۔ بعض معمول کی کیفیت عجیب ہوتی ہے۔ یعنی وہ شعوری طور پر تو عامل کی ہر ترغیب کو قبول کرنے نظر آتے ہیں۔ لیکن کاشعوری طور پر اس کی مزاحمت کرتے رہتے ہیں۔ اس مزاحمت کا عالم ان کو خود بھی نہیں ہوتا۔ بظاہر وہ چاہتے ہیں کہ عامل کی ترغیب کو قبول کر لیں۔ شعوری طور پر انکی کوشش بھی ہوتی ہے کہ ان پر تنویمی نین طاری ہو جائے مگر کوئی اندرونی رکاوٹ (جس سے وہ خود بھی واقف نہیں ہوتے) ایسی ہوتی ہے جو انہیں قبول بن جانے سے باز رکھتی ہے۔

## خود تنویمی

تنویم کے دو طریقے ہیں۔ دوسروں پر ترغیب کے ذریعے۔ بحیثیت عامل تنویم نیند طاری کرنا۔ یعنی HETERO HYPNOSIS اور اپنے اوپر تنویمی حالت طاری کرنا یعنی SELF-HYPNOSIS۔ بتبر یہ ہے کہ دوسروں پر تنویمی کیفیت طاری کرنے یعنی عامل تنویم کے فرض انجام دینے سے قبل آدمی خود تنویمی پر قدرت حاصل کرے، جب آپ خود تنویمی میں رواں ہو جائیں تو ادارہ من عرف نفسہ کی اجازت سے دوسروں پر تنویمی عمل کر سکتے ہیں۔ یہ حقیقت پیش نظر رکھئے کہ تنویمی عمل کا تعلق "نفس انسانی" سے ہے۔ تنویمی ترغیبات براہ راست کاشعور پر اثر انداز ہو کر سیرت و کردار کا جزو یعنی عادت بن جاتی ہیں۔ دوسرے شخص کے اندر مطلوبہ نفسیاتی تبدیلیاں پیدا کرنے، اسکی ذہنی گتھیوں اور روحانی الجھنوں کو سلجھانے سے پہلے ضروری

یہ ہے کہ عامل تنویم کو انسانی نفسیات معمول کے رویے اور کردار کے بارے میں کچھ نہ کچھ معلومات ضرور حاصل ہوں، ایسا نہ ہو کہ جس طرح کھلٹے بے پن میں نازک اور ہستی کھلونے توڑ دیتا ہے آپ بھی نامناسب اور جوانی رد عمل پیدا کرنے والی ترغیبات کے ذریعے کسی کے نفس کو اور الجھا دیں اور اُس کی شخصیت کے ڈھانچے میں سرکاف پڑ جائیں دوسرے دل پر تنویمی کیفیت طاری کرنے کی حقیقی صلاحیت واستعداد پیدا کرنا مشکل نہیں۔ لیکن اس استعداد کو مفید اغراض کے لئے استعمال کرنا کافی تربیت طلب مسئلہ ہے، اب یہ حقیقت دنیا بھر میں تسلیم کی جا چکی ہے کہ بہت سے ذہنی اعضاء دماغی اور بعض جسمانی امراض کا علاج تنویم، ترغیب اور خود تنویمی کے ذریعے ممکن ہے۔ اگر مکمل جسمانی صحت نصیب نہ ہو سکے تو یہ کیا کم ہے کہ عامل تنویم کی ترغیبات سے امراض کی شدت میں نمایاں کمی ہو جاتی ہے یورپ و امریکہ میں وضع حمل کے لئے تنویمی طریقہ استعمال کیا گیا اور اس کے شاندار نتائج برآمد ہوئے۔ مال پر دروزہ شروع ہونے سے قبل تنویمی نیند طاری کر دی گئی اور اسے متواتر ترغیبات دی گئیں کہ بچے کی ولادت میں اسے ذرا بھی دشواری پیش نہ آئے گی اور وہ یہ سہولت اس مرحلے سے گزر جائے گی۔ اس ترغیب کا اطمینان بخش نتیجہ نکلا، چنانچہ اب بہت سی مائیں اس بات کو ترجیح دیتی ہیں کہ وضع حمل سے قبل ان پر تنویمی عمل کیا جائے۔ اسی طرح دانت نکالنے سے قبل اب سن کر دینے والی دواؤں کے استعمال کو مناسب سمجھا جاتا ہے، اور تنویمی ترغیبات کے ذریعے معمول کے متاثرہ اعضاء کو سُن کر دیا جاتا ہے۔

خود تنویمی کا طریقہ یہ ہے کہ :

مشق تنفس نور کے پانچ یا سات جھک کرنے کے بعد بستر پر آرام سے لیٹ جائیے اور یہ دیکھ لیجئے کہ پاؤں کے انگوٹھوں سے لے کر چوٹی تک جسم کا کوئی حصہ بے آرامی کی حالت میں تو نہیں ہے؟

اگر بے آرمی کی حالت میں ہے تو عمل تنویم موثر ثابت نہ ہوگا۔  
 ایک مرتبہ پھر یہ بات ذہن نشین کر لیجئے کہ جسم جتنا پرسکون ہوگا، ذہن اتنا  
 ہی بہتر اور براہ راست کام کرے گا۔ بعض اوقات تو بستر کی ایک معمولی شکن تک ماعنی  
 خارش اور بے خوابی کا سبب بن جاتی ہے۔ زمین تخت سہری، چارپائی پر لیٹ کر  
 پہلے جسم کو پوری طرح آرام دہ پوزیشن میں لے آئیے، اس کے بعد آنکھوں کی پتلیاں  
 مانتھے کی طرف چڑھا کر دونوں نظریں سر کے پیچھے چھت یا عقبی دیوار کے کسی جھنڈے  
 پر یا فضا میں گاڑ دیتے اور نظروں کے ساتھ دماغ کی پوری قوت بجائی اسی ایک  
 نقطہ توجہ پر لگا دیجئے۔ ظاہر ہے کہ پلک جھپکاتے کا تو سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔  
 چن لمحوں کے بعد آنکھوں میں پانی بھر نے لگے گا۔ جب یہ کیفیت پیدا ہو جائے یعنی  
 آنکھوں سے پانی بہنے لگے۔ پتلیاں مانتھے کی طرف چڑھانے سے سر بوجھل اور دماغ  
 تھکا تھکا ہو جائے تو آنکھیں بند کر کے پتلیوں کو صحیح وضع میں لے آئیے۔ اب  
 حسبِ میل فقرے دل ہی دل میں دہرانے شروع کر دیجئے۔

مجھے تنویمی نیند آرہی ہے!

گہری تنویمی نیند۔ مصلحتی اور لذتِ تنویمی نیند۔ خوشگوار تنویمی نیند۔ خولِ بہتر

تنویمی نیند

(ایک ایک فقرے کو بار بار دہرائیے)

تنویمی نیند کی لہر میرے پاؤں کے انگوٹھوں سے شروع ہو کر آہستہ آہستہ۔ آہستہ  
 آہستہ رگ رگ سے گزر کر لیس سے ہو کر دماغ تک پہنچ رہی ہے۔

میں تنویمی نیند میں ڈوبتا چلا جا رہا ہوں۔

میرا جسم بوجھل ہو رہا ہے۔

میرے پاؤں اور مانگیں شل ہو رہی ہیں۔

میرا ہر عضو بدن جس اور بے حرکت ہو رہا ہے۔

(ترغیب کا قاعدہ یہ ہے کہ لفظوں کو آہستہ آہستہ زور دے کر ادا کیا جائے

اور جو ترغیبی جا رہی ہے، اس کے معنی مطلب و مفہوم پر غور کیا جائے، آپ ایک فقرے کو قلبی بار سمجھ لو جھکر دہرائیں گے، اس کا اثر اتنا ہی زیادہ ہوگا)

میں نہ اپنے ہاتھوں کو ہلا سکتا ہوں نہ پاؤں کو!

نہ بازو کو حرکت دے سکتا ہوں نہ ٹانگوں کو!

میرا بدن اکڑ رہا ہے۔

جو فقرہ آپ زبان سے ادا کریں اس کے مفہوم کو سمجھنے اور اپنے جسم کے

اندر محسوس کرنے کی بھی کوشش کیجئے مثلاً یہ فقرہ کہ میرا بدن اکڑ رہا ہے۔ فقط زبا

سے ادا کر دینا کافی نہیں ہے۔ بلکہ فقرہ ادا کرنے کے ساتھ اس اکڑا ہٹ یعنی جسم کے اکڑنے کو محسوس بھی کریں۔

”تنویمی نیند کی لہر جسم کے اندر دوڑ رہی ہے“

تو اس ترغیب کے ہر لفظ کو عملاً محسوس کرنے کی کوشش کیجئے۔ آپ کو سچ یہ

احساس ہو کہ نیند کی سمیٹی مدہوش کن لہریں رگ رگ لسن میں دوڑ رہی ہیں

دس، پندرہ۔ پس یا چوبیس مرتبہ بھی اگر مطلوبہ کیفیت جسم میں پیدا کرنے کے لئے

کوئی ایک ترغیب دہرائی پڑے تو ضرور دہرائیتے جوں ہی تنویمی نیند کی کیفیت

محسوس ہونے لگے۔ یہ فقرہ دہرائیں شروع کیجئے۔

مجھ پر تنویمی نیند غالب رہی ہے مگر میرے ہوش و جاں بے قرار ہیں گے۔

میں گر دوپیش کے حالات سے باخبر رہوں گا۔

پوری طرح باخبر رہوں گا۔

میرا ذہن پوری طرح چاق و چوبند ہے گا۔

میں پندرہ بیس منٹ یا سچپتیس بیس منٹ تنویمی نیند میں رہوں گا۔  
 اس کے بعد جب مناسب سمجھوں گا تنویمی نیند سے بیدار ہو جاؤں گا میں ایک  
 سے پانچ تک گنتی کنوں گا اور ہر گنتی پر میری تنویمی کیفیت ختم ہوتی چلی جاتے گی  
 اور جب میں پانچ کا ہندسہ ادا کر دوں گا تو پوری طرح ہوش میں آ جاؤں گا۔  
 ایک مرتبہ پھر خود تنویمی کی ”تیکنک“ اور طریق کار کو ذہن نشین کر لیجئے۔  
 ۱۔ خود تنویمی سے قبل مشق تنفس نوز کے پانچ سات چکر کئے جاتے ہیں۔  
 ۲۔ سانس کی مشق کے بعد بستر پر آرام و اطمینان سے لیٹ جائیے۔ کسی  
 عضو بدن میں کھینچاؤ اور تناؤ نہ ہو۔

۳۔ آنکھ کی پتلیاں اور چڑھا کر (ماتھے کی طرف) سر کے پیچھے دیوار یا  
 چھت یا فضا کے کسی خیالی نقطے پر نظریں جمادیں۔  
 ۴۔ پلکیں چھپکنے یا پلکیں چھپکانے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔  
 ۵۔ نظروں کے ساتھ ذہن، دماغ، خیال اور کوجہ کی پوری قوت اُسی  
 ایک نقطے کی طرف مبذول کر دیں۔

۶۔ اس عالم میں آہستہ آہستہ گہرے گہرے سانس لیتے رہیں۔  
 ۷۔ جب آنکھوں میں پانی بھر جاتے تو آنکھیں بند کر لیں اور وہ فقرے اور  
 ترغیبات دہرائی شروع کر دیں جن کی تفصیل بیان کی جا چکی ہے۔ یعنی مجھ پر گہری تنویمی  
 نیند غالب رہی ہے۔ میرا جسم بوجھل ہو رہا ہے۔ اگرڑھا ہے۔ بے حس و حرکت ہو رہا  
 ہے۔ جب جسم میں جیسی کی کیفیت پیدا ہونے لگے تو اپنے آپ کو یہ ترغیبات  
 کہ اگرچہ مجھ پر تنویمی کیفیت غالب گئی ہے لیکن میں پورے ہوش و حواس میں  
 رہوں گا اور جب مناسب سمجھوں گا ایک سے پانچ تک گنتی کن کر، پوری طرح ہشاش  
 بشاش اور ترقوازہ جاگ اٹھوں گا۔

بہر حال آپ تنویمی نیند کے اثر میں ہیں۔ ہوش و حواس پوری طرح قائم اور جسم بے حس و حرکت! اب آپ خود اپنا تنویمی علاج شروع کر سکتے ہیں۔ فرض کیجئے آپ کو یہ شکایت ہے کہ دوسروں کے سامنے جا کر دل ڈوبنے لگتا ہے... ہاتھ پاؤں پھول جاتے ہیں، زبان سے بے ربط فقرے ادا ہونے لگتے ہیں گفتگو پر قابو نہیں رہتا۔ وغیرہ وغیرہ۔ ظاہر ہے کہ یہ نفسیاتی مرض کی علامتیں ہیں، ایس بات کی نشان دہی کرتی ہیں کہ آپ کی شخصیت کئی نشوونما بھر پور انداز سے نہیں ہوتی۔ آپ کے نفس کی تہہ میں کوئی ہیجان، برپا ہے۔ شعور اور لاشعور میں ٹکراؤ پیدا ہو گیا ہے۔ بچپن میں آپ پر سخت پابندیاں عائد تھیں۔ بڑوں کے سامنے زبان کھولنے کی اجازت نہ تھی۔ ان نفسیاتی الجھنوں پر آپ اس طرح غالب آ سکتے ہیں کہ اپنے کو خود اعتمادی اور خود ارادی (کہ آپ کا ارادہ مضبوط ہو رہا ہے) کی ترغیب دیں۔ ترغیب بلند الفاظ میں دی جائے۔ اچکے چپکے! یہ آپ کی مرضی پر موقوف ہے۔ بہتر ہے کہ آہستہ آہستہ مضبوط لہجے میں ترغیب کا فقرہ زبان سے ادا کیا جائے مثلاً خود اعتمادی اور خود ارادی کی ترغیب کا فقرہ اس طرح ہوگا۔

”بچپن کی سخت تربیت کے سبب میری ذہنی نشوونما میں رکاوٹ پڑ گئی ہے۔ میں دب کر رہ گیا ہوں، تجل کر رہ گیا ہوں، لیکن میں اپنے کو اندر باہر سے بدلنے کا پکا ارادہ کر چکا ہوں۔ میں اندر کی تمام الجھنوں اور کمزوریوں پر غالب آ کر رفتہ رفتہ۔ رفتہ رفتہ۔ بہت مسرت اور اعتماد کا خوبصورت مجسمہ بن جاؤں گا۔“

خوبصورت مجسمے کے الفاظ ادا کرتے ہوئے اپنا ہنستا ہوا پراعتما و جہیرہ نگاہ باطن کے سامنے لے آیتے۔ یہ فقرہ اگر آپ کو طویل معلوم ہوں تو اسے اس طرح



مخقر کیا جاسکتا ہے کہ:  
میں اندر کی تمام الجھنوں اور کمزوریوں پر غالب اگر سمجھتا مسرت  
اور اعتماد کا مجسمہ بنتا چلا جا رہا ہوں۔

جتنی مرتبہ یہ فقرہ دہرائیں دہرائیے۔ بار بار دہرائیے۔ اس دوران میں  
اگر نیند کا جھونکا آجائے تو کوئی ہرج نہیں۔ بہتر یہ ہے کہ یہ فقرہ اس وقت دہرائیں  
شروع کریں جب نیند کے جھونکے آنے لگیں۔ خود تنویدی کی کیفیت طاری ہو جانے  
کے بعد جب آپ بیدار ہونا یعنی اس بے خودی جیسی حالت سے آزاد ہونا چاہیں  
تو اپنے سے کہیے کہ:

اب میں اصلی حالت پر واپس آنا چاہتا ہوں۔

یہ کہہ کر ایک سے پانچ تک گنتی کیے مکرر کر کر ایک کہہ کر ایک آدھ  
منٹ کا وقفہ لیں۔ پھر دو کہیں، پھر وقفہ لیں پھر تین کہیں، پھر چار پھر دم  
کر پانچ ایہ سوچئے کہ جب پانچ کا ہندسہ میری زبان سے ادا ہوگا تو میں جاگ  
جاؤں گا۔

ایک۔ میرا جسم اصلی حالت پر آ رہا ہے۔

دو۔ میسر ہوش و حواس بحال ہو رہے ہیں۔

تین۔ مجھ پر نئے تنویدی اثرات دوسرے ہو رہے ہیں۔

چار۔ میسر جسم کا اگرٹاؤ ختم ہو گیا۔

پانچ۔ اور اب میں پوری طرح جاگ گیا۔

ازراہ کرم خود تنویدی ہو یا کوئی دوسری مشق، ہر ذہنی اور جسمانی ورزش شروع  
کرنے سے قبل آپ اس کی نینکنگ، طریق کار اور لائحہ عمل کو پوری طرح سمجھ لیں۔  
آپ کو جتنی ہدایتیں دی گئی ہیں انہیں بخوبی ذہن نشین کر لیں۔ بعض حضرات کسی

مشق یا عمل کی پوری ترکیب سمجھ لیغیر عبارت کو سرسری انداز سے پڑھ کر از خود مشق شروع کر دیتے ہیں نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ فائدے کے بجائے نقصان ہوتا ہے۔ خود تنویمی کے پورے طریق کار کو سمجھ لیغیر لیٹ کر یا بیٹھ کر ”سیلف ہینا سٹر“ شروع کر دینا اپنے نفس پر ظلم کرنا ہے۔ کوئی وقت یا مشکل پیش آئے تو فوراً اداۃ معتبہ (من عرفہ نفسه) کو مطلع کر دیں۔ خود تنویمی کا عمل ہر وقت کیا جاسکتا ہے، رات یا دن کی کوئی شرط نہیں۔ جبکہ کی بھی پابندی نہیں۔ البتہ پُر سکون جگہ، خاموشی اور تنہائی ضروری ہے۔

## تنویمی اثر اندازی

آپ کو معلوم ہے کہ تنویم کی دو قسمیں ہیں۔ اپنے اوپر غیب۔ تلقین۔ ایماں۔ لا شعوری خواہش، ہدایت اور رضا کا رانہ تقلید کی جذبے کے ذریعے خوشی تنویمی نیند طاری کرنا یا دوسرے کو ترغیب و تلقین یعنی سبب شناس کے ذریعے تنویمی معمول بنانا اس طریقے کو HETRO HYPNOSIS کہتے ہیں۔ دوسرے تنویمی اثر اندازی کی حقیقی صلاحیت S.C.T کی مشقوں سے پیدا ہوتی ہے، اگر آپ کچھ عرصے سنا یا استغراق کی کوئی مشق کر چکے ہیں تو بہت اچھے عامل تنویم یعنی ہینا لسط بن سکتے ہیں۔ حساس ذہن رکھنے والے نازک اندام لوگ عام طور پر بہت اچھے معمول ثابت ہوتے ہیں۔ عمل تنویم سے قبل معمول کو یہ بات پوری وضاحت سے سمجھا دی جائے کہ تنویمی ترغیبات کا اثر اس وقت ہوگا۔ جب معمول اثر پذیری کے لئے تیار ہو اگر معمول ذہنی طور پر تیار نہیں ہے تو آپ ہرگز اس تنویمی کیفیت طاری کرنے کی کوشش نہ کریں ورنہ اس کا ذہن ہمیشہ کے لئے عمل تنویم اور عامل تنویم کے خلاف مشروط ہو جائے گا۔ اگر عامل و معمول دونوں S.C.T کے طالب علم اور سخی مشقوں

کے عامل ہیں۔ تو اُن کے درمیان تنویمی رابطہ (RAPPORT) قائم ہو جاتا ہے۔ آسان ہے۔ لصابِ تعمیر و تنظیم شخصیت کی مشقوں میں "التسخیر" کی مشق تنویمی صلاحیت پیدا کرنے کے لئے بے حد مفید ہے۔ میری نگرانی میں ہر عمر اور ہر شعبہ زندگی سے تعلق رکھنے والے سینکڑوں افراد نے ہینڈ ٹرم سیکھنے کے شوق میں "التسخیر" کی مشق کی ہے اور جن لوگوں نے پابندی اور دل جمعی کے ساتھ میری ہدایات پر عمل کیا اور مشقیں جاری رکھیں۔ انہیں غیر معمولی کامیابی نصیب ہوئی ہے، ان مشقوں میں ابتدائی تین مہینے تجربے اور کوشش کے مہینے کہلاتے ہیں، اس زمانے میں ناکامیاں بھی ہوتی ہیں کامیابیاں بھی۔ یہ کامیابیاں اور ناکامیاں منزل کے نشیب و فراز اور آماجگاہ کی حیثیت رکھتی ہیں، اُن سے بدل نہیں ہونا چاہیے۔

## التسخیر کی تکنیک

چکنے سفید کاغذ پر سیاہ روشنائی سے چنے کی برابر "نقطہ" بنائیے اور کاغذ کو کسی ایسی جگہ چپکا دیجئے کہ آپ مشق کے لئے بیٹھیں تو چنے کی برابر یہ سیاہ نقطہ کم و بیش دو ڈھائی فٹ کے فاصلے پر ہے۔ تنفس اور کے پانچ یا سات چکر مکمل کر کے اسی پوزیشن (قدرتی نشست) میں بیٹھ جائیں اور اس نقطے پر نظر جمادیں۔ ہمیشہ ایسی مشقوں کے لئے قدرتی نشست میں بیٹھنا چاہیے، تاکہ کمر گردن اور لپشت ایک سیدھ میں رہیں۔ قدرتی نشست کا طریقہ یہ ہے کہ زمین یا فرش پر بیٹھ کر داہنا پاؤں بائیں ران پر رکھیں اور بائیں پاؤں دائیں ٹانگ کی پٹلی پر، کمر گردن اور لپشت ایک سیدھ میں ہوں۔ نہ سینہ باہر کی طرف نکلا ہوا ہو نہ لپشت میں پیڑھ ہو، اس نشست سے بیٹھ کر جب اطمینان کر لیں کہ جسم پوری طرح پرسکون اور آرام ہو گیا ہے تو ہدایت کے مطابق دونوں نظریں چنے کی برابر سیاہ نقطے پر گاڑیں اور کوشش کریں کہ ذہن و خیال کی پوری توجہ

بھی اسی ایک نقطہ پر مرکوز ہو جائے۔ پلک نہ جھپکے، جھپک جائے تو دوبارہ مشق شروع کر دیں۔ ————— پھر نظر اسی ایک نقطہ پر لگا دیں۔ تصویر یہ ہو کہ اس نقطہ کے اندر روشنی کا چشمہ ابل رہا ہے۔ یہ مشق پندرہ بیس سیکنڈ روزانہ سے شروع کر کے رفتہ رفتہ۔ رفتہ رفتہ وقفہ وقفہ بڑھاتے ہوئے تین مہینے میں ایک گھنٹے یا پینتالیس منٹ تک لے جائیں۔ مناسب یہ ہے کہ نظر جمانے کے وقفے میں تدریجی اضافہ ہو، مثلاً پہلے دو ہفتے میں ایک منٹ، تیسرے ہفتے میں دو منٹ، پھر دو ہفتے کے بعد پانچ منٹ، اسی طرح پلک جھپکاتے بغیر دل و دماغ کی مکمل یکسوئی کے ساتھ آپ جتنی دیر چاہیں گے سیاہ نقطہ پر نظر جمانے کیگیں گے اور آہی و خویہ اور بے خودی طاری ہونے لگے گی کہ گرد و پیش سے بالکل رشتہ منقطع ہونے لگے گا۔ تنویٰ عامل بننے کے لئے استعراق (یعنی ڈوب جانے کی کیفیت) پیدا ہونا ضروری ہے، اس طرز پر ایک نقطہ پر نظر جمانے سے بنیادی میں اضافہ ہوتا ہے۔ اگر آنکھیں کوئی قدرتی نقص نہ ہو تو یہ مشق قطعاً نقصان ساز نہیں۔ اگر کوئی قدرتی نقص نہ ہو تو یہ مشق مناسب و مفید نہ ہوگی۔ اس مشق سے آنکھوں میں جھپک، بصرات میں بصیرت، نظر میں مقناطیسیت اور ایک عجیب و غریب کی سحرانہ کشش پیدا ہو جاتی ہے، التخیل کا عامل جس پر نظر ڈالنا ہے اسے سحر زدہ کر دیتا ہے۔ نظر کی مشقوں مثلاً البصیر۔ التجانی۔ التصوير۔ التخیل۔ بلویری۔ سایہ بینی۔ شمع بینی۔ آئینہ بینی۔ ماہ بینی اور آفتاب بینی بے نظر میں کس بلا کی طاقت پیدا ہو جاتی ہے اور دل و دماغ پر اس کے کیا اثرات پڑتے ہیں۔ کیسے کیسے حیرت انگیز تجربے ہوتے ہیں نفس انسانی کن کن مشاہدوں سے دوچار ہوتا ہے۔ ————— ایلی پتھی، ہینڈ بک، غیب دانی اور مستقبل شناسی کی صلاحیتیں کس طرح بروئے کار آجاتی ہیں۔ ان مشقوں سے خود اعتمادی اور قوت ارادی میں کتنا اضافہ ہوتا ہے۔ ————— ان کی گتھیاں کس طرح سلجھ جاتی ہیں، ان تمام معاملات پر نفسیات و مابعد النفسیات

کے تیسری کتاب "توجہات" میں سیرجہ ہے۔ تنویم کے عملی مظاہر اور مختلف کیفیات کو سمجھنے کے لئے اس کتاب کا مطالعہ ضروری ہے۔

اچھا نواب پھر نقطہ بینی کی طرف آجائیے، ایک جھپکاتے بغیر ایک نقطہ پر نظر نہ جمانے اور پوری توجہ اس کی طرف مبذول کرنے کے نتیجے میں آپ دیکھیں گے کہ اس نقطہ میں روشنی پیدا ہو رہی ہے، یہ روشنیاں طرح طرح کی ہونگی۔ حقیقتی نظر سے یہ نقطہ جگمگانے لگے گا تو اسکے ساتھ ساتھ گونا گونا گوں یعنی چوٹی کی برابر اور اس پر دل و دماغ کو یکسو کر کے نظریں جمایا کریں۔ وہ بھی رفتہ رفتہ روشنی سے جگمگانے لگے گا۔ عجیب نہیں کہ آپ کو اس نقطہ میں عجیب غریب چہرے اشیاء، مناظر اور تماشے نظر آئیں، ان تمام نظاروں سے متعجب یا خوف زدہ نہیں ہونا چاہیے، پھر اس نقطہ کا سا آنا اٹھنے کی برابر کریں اور مشقِ نظر تمام بیان کی ہوتی شرطوں کے ساتھ جاری رکھیں، جب اٹھنی برابر نقطہ بھی روشن و منور ہو جائے تو اسے روپے کی برابر کریں، نقطہ بینی یا التخیر کے دوران کیا کیا کیفیات گزرتی ہیں؟ ان سب پر کھلی کھلاؤں خصوصاً توجہات میں بحث کی جانی ہے۔ التخیر کی مشق کے لیے بستر پر آرام و اطمینان سے لیٹ جائیں جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور آنکھیں بند کر کے یہ تصور کریں کہ وہی نقطہ یا سیاہ دائرہ آپ کی نگاہ باطن کے سامنے ہے اور اس سے روشنی پھوٹ کر نکل رہی ہے جیسے بادلوں کی اوٹ سے سورج نکلتا ہے۔ اس کے ساتھ یہ ترغیب دل ہی دل میں دہراتے رہیں کہ:

”میکر اندر بھی نور ہے باہر بھی۔ میرے جسم میں بھی نور ہے جان میں بھی

اور میں رفتہ رفتہ ہمت، طاقت، مسرت اور اعتماد کا پیکر بنتا چلا

جارا ہوں“

S.C.T کا پورا کورس تین سال سے کم نہیں، البتہ ابتدائی چھ مہینے ہی میں

عامل یا طالبِ علم کو نمایاں و غیر معمولی فوائد کا احساس ہونے لگتا ہے، التخیر کی مشق سے

منیٹرم  
 لگا ہوں میں جو مفنا طبعی قوت کو نشہ پیدا ہو جاتی ہے۔ وہ معمول پر بہت جلد تنوی  
 کیفیت طاری کر دیتی ہے۔ البتہ اگر کے عامل کو چاہیے کہ جب وہ کسی شخص پر تنوی  
 کیفیت طاری کرنی چاہے تو اسے کم سے کم کہ وہ خاموشی سے جسم کو ڈھیل اچھوڑ کر لیٹ  
 جائے۔ اب معمول اس کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر پاک چھپکاتے بغیر اسے  
 ٹھورنا شروع کر دے۔ معمول کو یہ بھی ہدایت کر دی جائے کہ وہ پلکیں نہ چھپکاتے گا۔  
 در عامل سے نظریں لٹاتا ہے گا۔ ظاہر ہے کہ کچھ دیر بعد معمول کی نظر عامل کی نظر سے  
 ہار جائے گی اور وہ پلکیں چھپکانے لگے گا، تب اسے ہدایت کی جائے کہ آنکھیں بند  
 کر کے اطمینان سے لیٹ جائے، اس کے بعد معمول کو وہ تنوی ترغیبات دینی شروع  
 کریں، اس سے قبل جن کی وضاحت اور تفصیل بیان کی جا چکی ہے۔

بعض نفسیات وال اس ہم میں مبتلا ہیں کہ تنوی عمل اگر علاج کی غرض سے  
 کیا جائے تو وہ ایک علامت (SYMPTOM) کو دبا کر مریض میں دوسری علامت  
 پیدا کر دیتا ہے۔ فرض کیجئے کہ ایک شخص پر خوف کے شدید دورے پڑتے ہیں۔ آپ نے  
 تنوی نیند طاری کر کے مریض کو یہ ہدایات دی کہ آئندہ ہم کسی چیز یا کسی شخص یا کسی  
 واقعے سے خوف زدہ نہ ہو گے۔ مریض نے آپ کی ترغیبات قبول کر لی اور خوف کا مرض دو  
 ہو گیا، اس کے بعد ممکن ہے کہ وہ اداسی اور مایوسی کی ذہنی بیماری کا شکار ہو جائے۔  
 یا ایک شخص پر اعصابی دورے پڑتے ہیں۔ آپ نے تنوی علاج سے دماغی و اعصابی  
 دوروں کی شکایت دور کر دی۔ ممکن ہے کہ اب وہ دوسرے میں مبتلا رہنے لگے۔ تنوی علاج  
 علاج کی نسبت اس قسم کے بہت سے واسطے لوگوں میں پھیلے ہوئے ہیں، لیکن آجنگ  
 ان کی تصدیق نہیں ہو سکتی۔ لاکھوں کی ایک خصوصیت یہ بھی بیان کی گئی ہے کہ نہ وہ کسی  
 چیز پر شک کرتا ہے نہ غمزن نہ ترید با عامل تنویم کی ترغیبات براہ راست انہیں پر  
 اثر انداز ہوتی اور معمول کے نفس کی تہہ میں بیٹھ جاتی ہیں، نفس انسانی ہر ترغیب

ایما، اشارے، تلقین اور تجویز کو نبوی کیفیت میں چون و چرا کے بغیر حوں کا تولد قبول کر لیتا ہے۔ ترغیب منفی ہو یا مثبت، آپ کا معمول اس پر عمل کرے گا، آپ خود بھی اپنے کو ہر وقت ازلتہ اور نادانانہ جو ترغیبات دیتے رہتے ہیں وہ آپ کی شخصیت کا جزو بنتی چلی جاتی ہیں۔

مثلاً آپ ہمیشہ یہ فقرہ دہرتے ہوں کہ:

میں تو بد قسمت آدمی ہوں۔

تو یقیناً آپ کا دہن خارجی زندگی میں ایسے اسباب فراہم کر دے گا کہ رفتہ رفتہ آپ کی بدیہی پر پھر تصدیق ثابت ہو جائے گی یا یہ خیال آپ کے دہن پر مسلط ہے کہ:

میں سدا کاروگی ہوں!

تو یہ خیال آپ کی رگ و پے میں نہر کی طرح پھیل کر انجام کار آپ کو سدا کاروگی بنائے گا۔ تمام نفسیاتی بیماریاں ہمیشہ اپنے کو منفی ترغیبات دیتے رہتے ہیں مثلاً اگر کوئی شخص شبہ میں مبتلا ہے تو وہ ہمیشہ اپنے آپ کو یہ ترغیب دیتا ہے سوچنا ہے گا کہ مجھے فلاں اور فلاں شخص سے خبردار رہنا چاہیے۔ یہ لوگ میرے خلاف سازش کر رہے ہیں۔ اس طرح منفی اور تباہ کن ترغیبات کا ایک شیطانی سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ منفی ترغیب سے شک و شبہ کی دہی اور دماغی کیفیت میں اضافہ ہوتا ہے اور شک و شبہ کے اضافے سے منفی ترغیب کی شدت بڑھتی چلی جاتی ہے۔ منفی اور تباہ کن ترغیب کو صرف مثبت اور تعمیری ترغیب سے بدلایا جاسکتا ہے۔

اٹھ اور چلے

محمد سعید طاہر (بہار یار و ضلع لڑا شاہ) اپنے مکتوب ۱۶ جولائی ۱۹۷۸ء میں لکھتے ہیں کہ:

پنپٹڑم "تم سلامت رہو نہ رابرکس" اب میں ایک واقعہ سپر قلم کرتا ہوں... اس سلسلے میں آپ کی رائے درکار ہے چند ہفتے قبل کی بات ہے کہ سات پینے کی ایک بچی کی دونوں ٹانگیں بیکار ہو گئیں، وہ ہر وقت چار پانی پر لٹی رہتی تھی، لڑکی کے والد جی جیکیم ہیں۔ انہوں نے بچی کے علاج میں اپنی تمام تر صلاحیتیں صرف کر دیں مگر افاق نہ ہوا، اس کے بعد ایک وحکم سے رجوع کیا گیا، ان حکیم صاحب کے بارے میں دعوے کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ وہ جی دنیا میں سچ اللہ ثانی (حکیم اجل خاں) کا درجہ رکھتے ہیں، وہ بھی بچی کے علاج میں ناکام رہے... طبی معالجوں کے علاوہ کس اور معذور لیضہ کی شفا یابی کے لئے تعویذ، گنڈے اور دم درود بھی کئے گئے۔ اُن سے بھی کوئی فائدہ نہ ہوا۔ پرسوں کی بات ہے۔ بارہ بجے دوپہر کو بچی سو کر نیند سے اٹھی اور اپنی ماں سے کہنے لگی کہ مجھ سے خواب میں ایک آدمی نے کہا ہے کہ:

اٹھ اور چل!

بچی لکڑی کی مدد سے دو قدم چلی، پھر لکڑی پھینک دی اور پاؤں پاؤں بازار چلی گئی، والدین حیران اور سننے والے انکشت بدندال ہیں کہ یہ کیا ہو گا؟ رئیس صاحب! یہ کیا ہے؟ کیا ایسا بھی ہو سکتا ہے؟ کیا سمجھی ایسا ہوا؟ کہیں یہ فائدہ عارضی تو نہیں؟

آرائیں محمد سعید طاہر کے سوالات کے سلسلے میں صرف اتنا ہی عرض کر سکتا ہوں کہ معجزہ شفا یابی کا یہ واقعہ پہلا ہے نہ آخری، صرف یہی نہیں کہ ایسا ہو سکتا ہے بلکہ ایسا ہوتا ہے۔ ایسا ہونا ہے کا انفسیاتی طور پر اس واقعے کی کیا توجہ دے سکتی ہے۔ آئیے اس چیز پر بھی غور کر لیں۔

نفیات یا فراست عامہ (کامن سنس) کی روشنی میں اس واقعے کی یہ توجہ دے



کر سکتے ہیں کہ انسان کی صحت اور بیماری کا دار و مدار دو اہول، انجکشنز اور گولیوں، آپریشنز اور معالجوں پر نہیں، انسان کی قوتِ ارادی اور صحت مند ہو جانے کی مثبت ترغیب پر ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ صحت مند اور بیماری کے سلسلے میں بیرونی علاج ضمنی اور ثانوی (سکٹری) اہمیت رکھتا ہے، دنیا کے تمام چوٹی کے ڈاکٹروں اور حقیقت شناس طبیبوں کا اس پر اتفاق رائے ہے کہ خود انسان کے اندر نہ صرف شفا بخشی بلکہ ذاتی شفایابی کی قوت موجود ہے ہمارے اپنے نفس و بدن کے نظام میں ایک ایسی مشینری قائم ہے جو بیماریوں سے جنگ کرنے اور انسان کی طبعی صحت کو برقرار رکھنے کیلئے ہمیشہ مستعد رہتی ہے۔ اس قوت یا مشینری یا نظام کو ”طبیعتِ مدبرہ بدن“ کہتے ہیں، یعنی جسم کی اصلاح اور تہذیب کرنے والی قوتِ احب بھی آپ کا مزاج یا ساز ہوتا ہے تو آپ کہتے ہیں کہ:

”میری طبیعت خراب ہے“

درحقیقت اس احساس سے ہی کہ میری طبیعت خراب ہے اکثر نفسیاتی بیماریاں جنم لیتی ہیں اور جسمانی امراض میں شدت پیدا ہو جاتی ہے۔ طبیعت کی سازگاری اور اور صحت پر ہی تندرستی اور زندگی کا انحصار ہے۔ طبیعتِ مدبرہ بدن کو بعض حضرات VITAL FORCE کے نام سے پکارتے ہیں۔ بعض اسے روحِ حیوانی کہتے ہیں۔ بعض نے اس کا نام ”شعلہ حیات“ (کنڈالنی شکتی) تجویز کیا ہے۔ نفسیات کی زبان میں اسے لاشعور بھی کہا جاتا ہے۔ بیرونی علاج یا خارجی تدبیروں کا کام صرف یہ ہے کہ اصلاحِ بدن کے سلسلے میں طبیعت کی مدد کی جائے۔ چاہے آپ مریض کو اکسیر کھلائیں یا آبِ حیات پلائیں اگر طبیعت انہیں قبول نہیں کرتی تو نہ اکسیر سے کوئی فائدہ ہوگا نہ آبِ حیات سے۔ آج کل قلب کے آپریشنوں کا بہت زور شور ہے۔ اور اس سلسلے میں کتنی کامیاب آپریشن بھی ہو چکے ہیں۔ آئندہ اعضا کی تبدیلی

کی سنس مزید ترقی کر چکی اور فن طب ان تمام دشواریوں پر غالب آجائے گا جو اعضاء  
(قلب، جگر، گردے وغیرہ) کی تبدیلی اور منتقلی کے سلسلے میں پیش آتی ہیں اس سلسلے  
میں اب تک سب سے بڑی رکاوٹ یہ تھی کہ جسمانی نظام نئے عضو کو جسم میں قبول  
نہیں کرتا اور آخر کار مریض کی موت واقع ہو جاتی ہے۔ اب تک جتنے مریضوں پر  
دل کی تبدیلی کا عمل آپریشن کے ذریعے کیا گیا، انجام کار اُن کی موت واقع ہو گئی۔  
البتہ جنوبی افریقہ کا ایک مریض قلب بلے برگ سے زیادہ زندہ رہا مگر آخر کار اُس کے نظام جسمانی  
نے بھی نئے قلب کو قبول کرنے سے انکار کر دیا اور اُس کی موت واقع ہو گئی، نظام جسمانی  
بڑا گمراہ کن لفظ ہے۔ جسم میں بجائے خود علاج معالجے کو قبول کرنے یا رد کرنے کی صلاحیت  
ہیں جسم تو انسانی طبیعت کے آلہ کار کی حیثیت رکھتا ہے جسم اور طبیعت (قوتِ حیات)،  
روحِ حیوانی، وائٹل فورس، موریج زندگی، قوتِ مدبرہ بدن، غرض بسیبیوں نام ہیں اسکے  
میں وہی نسبت ہے جو اجن اور اس کے ڈائریز میں ہوتی ہے یہ وائٹور ہے جو اجن کی حرکت  
قرار اور سمت سفر کا تعین کرتا ہے۔ تبدیلی قلب کا آپریشن کرنے والے ڈاکٹروں اور  
سرجنوں کو کہنا چاہیے کہ چونکہ طبیعت نے نئے دل کو قبول نہیں کیا، اس لئے کامیاب  
آپریشن کے باوجود مریض جاں بر نہ ہو سکا۔ نظام جسمانی کا لفظ استعمال کر کے وہ خود بھی  
گمراہ ہو جاتے ہیں اور دوسروں کو بھی گمراہ کرتے ہیں خیر آدم بر سر مطلب گفتگو معذو  
اور غلو ج سچی کی ہو رہی تھی، اُس نے خواب میں ایک بزرگ کو کہتے سنا کہ اٹھ اور چل۔  
سچی اٹھی اور چلنے لگی نفسیاتی طور پر اس واقعے کی تشریح و توضیح یہ ہو سکتی ہے  
کہ جسم کی تمام معذوریوں کے باوجود سچی کی طبیعت یا اُس کے لاشعور کا تقاضا صحتیابی  
کی طرف تھا۔ اگرچہ کس مریض کی طاقتیں بیکار ہو چکی تھیں، لیکن قوتِ مدبرہ بدن نے  
اُس کی شفایابی اور شفا بخشی کی طاقت، پوری طرح روئے کار تھی۔ یہی نہیں بلکہ چپکے  
چپکے مگر یقینی قطعی اور جتنی طور پر مانگوں کے فالج کے خلاف جنگ کر رہی تھی....

فنِ نفسیات معجزوں اور روحانی علاجوں کا قائل نہیں۔ نفسیات دلائل کو مٹا کر نہ کر کے لے سکتے ہیں کبھی کے اس لاشعوری تقاضے یا مثبت پیرزور ترغیب نے کہ... ”مجھے بہتر قیمت صحت یاب ہو جانا چاہیے۔“ مریضہ کو وہ خواب دکھلایا صحت مندی کے اندرونی تقاضے خواب کی صورت میں بروئے کار آئے ہیں تو کسی روحانی معالج یا سیما کی جھلک ضرور نظر آتی ہے۔ عام طور پر خواب اور گاہے گاہے بیداری میں! بلاشبہ یہ کہا جاسکتا ہے کہ شفا بخشنے والے روحانی بزرگ کا خواب اور اس کا یہ حکم کہ ”اٹھ اور چل“ مریضہ کے لاشعور سے ابھر تھا، وہ لاشعوری طور پر اپنے کو صحت مندی کی ترغیب دے رہی تھی۔ اس کا ذہن ٹانگوں کے فالج کے خلاف برسرِ کار تھا۔ ذہن بڑا ڈرامہ ساز ہوا کرتا ہے یہ پورا واقعہ ذہن کے ڈرامائی عمل کا مظہر ہے، یہ سارے کرشمے ترغیبِ تلقین کے ہیں۔

## روحانی علاج

انگریزی زبان میں طبیبِ روحانی SPIRITUAL HEALER کے نام سے ایک رسالہ شائع ہوتا ہے، اس رسالے میں روحانی شفا یابی کے موضوعات پر اچھے اچھے مضامین شائع کئے جاتے ہیں۔ یہ نکتہ ہمیشہ پیشِ نظر رکھیں کہ مغرب میں اسپتھوپیل انم یا روحانیت کا جو مفہوم ہے اس کا حقیقی روحانیت سے کوئی تعلق نہیں ہم اسے روحانیت نہیں صرف ”روحیت“ PSYCHICISM کہتے ہیں انکلتان

کی یہ خانقاہ SPIRITUAL HEALING SANCTUARY علاجِ معالجوں کے سلسلے میں مابعدِ نفسیات کے اصولوں پر کام کرتی ہے، اس خانقاہ کے راہبیل کا دعویٰ ہے کہ وہ ارواحِ مقدس کی مدد سے بیماروں کو شفا بخشنے ہیں ان کا دعویٰ ہے کہ روحانی علاج درحقیقت الہی علاج ہے یعنی صحت بخشی کا خداوندِ اعلیٰ حق تعالیٰ کے مقدس فرشتوں اور پاک روحوں کے ذریعے مریضوں کو تندرست

اور ن دوست کیا جاتا ہے، یہ عطیہ الہی ہے جو عقیدے کے مذہب، نسل، رنگ اور زبان کی تیز کے بغیر شخص کے لئے عام ہے، خائفانہی راہب اس عطیہ خدا داد کے ذریعے بیماروں اور معذوروں کے روحانی علاج کے مدعی ہیں، ان لوگوں کا یہ بھی دعویٰ ہے کہ وہ ہر طرح کے مریضوں کو صحت مندر کرنے اور کر سکتے ہیں۔ مریض دنیا کے کسی گوشے میں ہو اپنی بیماری کی تفصیلات قلم بند کر کے بھیج دے۔ خائفانہ کے روحانی معالج، توجہ کے ذریعے سبب امر اس معلوم کر لیں گے، یہ ہر ان لوگوں کے اعلانات اور لمبے چوڑے دعوے مگر میں انہیں تسلیم کرنے پر تیار نہیں، البتہ یہ امر واقعہ ہے کہ توجہ کی قوت سے (اور یہ قوت بھی نبوی ذرائع سے کام کرتی ہے) بیماریوں کو سلب کر کے مریضوں کو معجزانہ طور پر شفا بخشی جاسکتی ہے۔ بہتر یہ ہے کہ مریض معالج کے سامنے ہو لیکن دور دراز کے فاصلوں پر بھی قوت توجہ کے مریضوں کو اچھا کیا جاسکتا ہے۔ معالج مریض کو تیار یا خط کے ذریعے اطلاع دے دیتا ہے کہ فلاں تاریخ فلاں وقت علاج کے لئے تیار ہو، مقررہ تاریخ اور مقررہ وقت پر معالج روحانی و حقیقت مابعد النفسانی یا نبوی معالج۔ مریض کا تصور کر کے اپنے خیال یا توجہ کی صحت بخش لہریں اس کی طرف نشر کرتا ہے۔ مریض کو یہ ہدایت ہوتی ہے کہ وہ مقررہ وقت پر آکر وصول یا رسیوربن کر بیٹھ جائے اور یہ محسوس کرے کہ معالج کے خیال کی شفا انگینہ لہریں اس کے جسم میں داخل ہو کر رگ رگ کو صحت و توانائی بخش رہی ہیں، اس کی رگ رگ میں نئی روح دوڑ رہی ہے۔ وہ صحت و توانائی سے معمور ہو رہا ہے۔ مریض دور ہو رہا ہے، بیمار یا جسم سے بھاگ رہی ہیں۔ فرض کر لیجئے کہ میں لاہور کے کسی مریض کا علاج توجہ کے ذریعے کرنا چاہتا ہوں، اس صورت میں یہ ہوگا کہ مریض کو ایک خط کے ذریعے اطلاع دے دی جائے گی کہ وہ بطور مثال ۱۴ جون پیر کے دن رات کے نو بجے اور دن بجے کے درمیان تہناتی میں بیٹھ کر میرے تصور اس خیال کے ساتھ قائم کرے کہ :

رتیں امر ہوئی کئی بھیجی ہوئی صحت بخش انواع خیال میرے جسم کے اندر نفوذ کر رہی ہیں۔ رگ رگ میں دوڑ رہی ہیں۔ میری تمام بیماریاں رفع ہو رہی ہیں۔ صحت مند ہو رہا ہوں، لاہور میں میرے کئی دوست توجہ کے رشتے میں میرے ساتھ پروئے ہوئے ہیں۔ ان میں نصر اللہ صاحب اور جاوید اختر بھائی قابل ذکر ہیں۔ درحقیقت کسی طرف توجہ مبذول کرنا خود ایک تنویدی طریق کار ہے۔ حساس لوگوں کو ٹیلی فون کے ذریعے بھی ”ہینا ٹرم“ کر دیا جاتا ہے۔ صرف ٹیلی فون پر یہ ترغیب دینا کافی ہے کہ

”تم برتنوئی نیند غالب آ رہی ہے“

اگر معمولی صحت معنی میں عامل سے تعاون اور اس کی شخصیت سے اثر قبول کر رہا ہے تو اس برتنوئی نیند طاری ہو جانا البتہ از امکان نہیں، میں ذاتی طور پر اس کی تصدیق کر سکتا ہوں، کیونکہ مجھے اس قسم کے تجربات پیش آئے ہیں، یقیناً یہ تجربات خارق العادہ یا سپرنارمل نظر آتے ہیں یعنی ہم اپنی روزمرہ کی زندگی میں ان تجربات اور مشاہدوں کے عادی نہیں ہمارے عادت یہ ہے کہ ہم آدمی کو زمین پر چلتا ہوا دیکھیں، اگر کوئی شخص ہوا میں اڑتا ہوا نظر آئے تو یہ بات خلاف عادت ہوگی۔

## ہچکیاں اور یاد

مجھے بچپن میں بتایا گیا تھا کہ جب کوئی یاد کرنا ہے تو ہچکیاں آنے لگتی ہیں چنانچہ جب مجھے ہچکیاں آیا کرتی تھیں تو سوچا کرتا تھا کہ اس وقت کون یاد کر رہا ہوگا۔ کہ برابر ہچکیاں چلی آ رہی ہیں، بعد کو اس خیال کا مذاق اڑانے لگا اور سمجھ لیا کہ یہ بھی ان دروغ بافیوں میں سے ایک شاندار چھوٹ ہے جن سے بچوں کو بہلایا

جانا ہے۔ لیکن میرے تعجب کی حد نہ رہی جب میں نے ”اسپرنجول ہیلز“ کے ایک شمارے میں پڑھا کہ بعض افریقی قبائل یہ عقیدہ رکھتے ہیں کہ اگر کسی شخص کو ہیکیا آنے لگیں تو یقیناً کوئی شخص اسے یاد کر رہا ہوگا، اگر وہی آنکھ بھڑکنے کو سمجھنا چاہیے کوئی خوشخبری ملنے والی ہے، بائیں آنکھ بھڑکنے لگے تو کسی حادثے کا ڈر ہے۔ میں طبعاً نہایت سخی مزاج واقع ہوا ہوں اور کسی واقعے پر اس وقت تک یقین نہیں کرتا جب تک کامن سنس مسلمان نہ ہو جائے۔ سپرنجول ازم یا نہ سمجھ میں آنے والی باتوں سے میری دلچسپی عقیدت مندانہ نہیں ہے۔ محض علمی محض تحقیقی اور محض عملی ہے۔ کل ہی کا ذکر ہے کہ ریڈیو پاکستان کے ایک نچون اناؤنسر نے عجیب و غریب واقعہ بیان کیا کہ ہر وقت یہ سوس ہوتا ہے کہ میری محبوبہ کی روح میرا تعاقب کرتی ہے۔ میرے ساتھ چل رہی ہے۔ چنانچہ ابھی بھی جب میں آپ کے یہاں آ رہا تھا مجھے احساس ہوا کہ وہی طرف ایک قدم پیچھے چھوٹی ٹی شرٹچی کے روپ میں اس مرحومہ کی روح چل رہی ہے۔ میں نے ان سے درخواست کی کہ وہ اس قسم کے تمام سپرنازل یا عارف الٹا تجربات کی تفصیل لکھ کر مجھے دے دیں تاکہ میں ان پر غور کر سکوں۔ اسی طرح بھنگ کے خمسی نوجوان نے لکھا تھا کہ روزانہ رات کو اس کی محبوبہ کی روح اپنے جسم مثالی یا سپرلو میں آتی اور مجھ سے ہم کلام ہوتی ہے۔ اسی طرح کے متعدد واقعات علم میں آئے ہیں بلکہ بعض اوقات تو خود مجھے خواب اور بیداری دونوں حالتوں میں عجیب و غریب خارق العادت مظاہر سے دوچار ہونا پڑا ہے، یہ مظاہر اسی طرح خارق العادت تھے جس طرح کسی زمانے میں ہینا نرم کو سپرنازل بلکہ جادو کی ایک قسم سمجھا جاتا تھا اور پاکستان میں آج بھی عوام کی اکثریت کا یہی خیال ہے۔

حقیقت پر فسانے کا کمال ہے

شعور حق نمایاں رہا ہے

## نفسیات اور تنویم

ابتدا میں نفسیات دال تنویمی علاج سے بھرپور کام لیتے تھے۔ لیکن بعد کو سکند فرانڈ نے یہ نظریہ پیش کیا کہ ترغیبات کے ذریعے معمول کے نفس میں کوئی تجویز یا خیال مثلاً تم آئیدہ کبھی سگریٹ نہیں پیو گے یا شراب کے قریب نہیں جاؤ گے بٹھانا کافی نہیں ہے، بلکہ تحلیل نفسی کے ذریعے پہلے یہ معلوم کیا جاتے کہ آخر مریض سگریٹ کیوں پیتا ہے اور شراب کے بغیر سکون کیوں محسوس نہیں کرنا؟ جب اس ”کیوں“ کا جواب مل جاتے تب سے ترک شراب یا سگریٹ نوشی چھوڑ دینے کی تعلیم دی جاسکتی ہے۔ مریض سے تنویمی نیند کے عالم میں جو کچھ پوچھا جاتا ہے وہ اسے بیداری کی حالت میں یاد نہیں رہتا، اس طرح ذہنی جذباتی الجھن کی بنیادی وجوہ اس کے علم میں نہیں آنے پائیں اور خود اس کا ذہن اس سلسلے میں کوئی کام نہیں کرتا، کیونکہ عامل تنویم کا ذہن غالب آجاتا ہے، اس لئے بہتر یہ ہے کہ معمول کو سنانے کے بجائے بیدار رکھا جائے اور سوال و جواب کے ذریعے اسکی اندرونی کشمکش کا پتہ چلایا جائے، یہ کھوج لگایا جاتے کہ اس کے نفسیاتی مرض کے اسباب کیا ہیں؟ مریض سے معالج گفتگو کرے اس سے سوالات کرے جوابات حاصل کرے۔ مریض کو ترغیب دے کہ وہ خود اپنے ذہن کو ٹھولے، اس طرح ممکن ہے کہ نفسیاتی بیماری تمام جذباتی، نفسیاتی اور دماغی الجھنیں شور کی سطح پر آسکیں تنویمی نیند میں معمول سے کچھ پوچھنا یا اس کے لاشعور کو ٹھوننا بیکار ہے کیونکہ خود معمول کا ذہن اس عمل میں کوئی حصہ نہیں لیتا، ان وجوہ کی بنا پر نفسیات دالوں خصوصیت کے ساتھ مکث فرانڈ سے تعلق رکھنے والے نفسیاتی معالج تنویم پر تحلیل نفسی کو ترجیح دیتے ہیں اور اصرار کرتے ہیں کہ علامات مرض کے الجھاؤ (SYMPTOMS OF THE COMPLEX)

ہیپناٹزم۔  
 کو لاشعور کی سطح پر لا کر اُن کا علاج کیا جاتے۔ اس اُلجھاؤ کو دبا کر معمول کے ذہن کو  
 دوسری طرف موڑ دینے سے کوئی فائدہ نہیں۔ لیکن معالجوں کی اکثریت ترغیبی  
 علاج یعنی ہیپناٹزم کو تھنکلی علاج (PSYCHO ANALYSIS)  
 پر ترجیح دیتی ہے، کیونکہ یہ زراں، کم قیمت، وقت طلب اور کم وقت طلب ہے  
 یعنی تنویمی علاج کی بارالہ نشستوں میں (۹۰ روز یا تین مہینے کے بعد) مرہن  
 صحت یاب ہو جاتا ہے جب کہ تحلیل نفسی کے علاج کی مدت کم سے کم تین سال  
 ہے اور پاکستانی سکول کی رائج الوقت قیمت کے اعتبار سے ڈھائی لاکھ روپے سے  
 کم کا صفر نہیں ہے۔ امریکہ جیسے دولت مند ملک میں بھی اس علاج کو امیڑوں کا  
 چوچلا سمجھا جاتا ہے۔ آج سے پندرہ سال پہلے امریکہ کی مجلس کروڑا دی میں تحلیل  
 نفسی کے ماہرین کی تعداد گیارہ ہزار سے زائد نہ تھی اور کلینک سے تعلق رکھنے  
 والے نفسیاتی معالج صرف دس ہزار تھے یعنی ہر نو ہزار افراد پر ایک نفسیاتی ڈاکٹر  
 تھا، اس زمانے میں امریکہ والے ڈھائی سو ملین ڈالر نفسیاتی علاج پر خرچ  
 کرتے تھے۔ اب کیا مصارف ہیں؟ ان کے اعداد و شمار دستیاب نہیں ہو سکے۔

## تصویری شبیہ

جب معمول کو تنویمی نیند میں کوئی ترغیب دی جا رہی ہو تو بہتر ہے کہ ترغیب  
 کے الفاظ کو معمول کے ذہن میں پیوست کرنے کے لئے انہیں تصویر (یا کچرہ  
 ایچ) کی شکل میں پیش کیا جائے۔ مثلاً دورانِ تنویم معمول سے یہ کہنا کہ تم خوبصورت  
 اور طاقت ور ہو یا خود تنویمی میں یہ ترغیب دہرانا کہ:

میں خوبصورت اور طاقت ور بنتا چلا جا رہا ہوں۔

اتنا موثر نہیں جتنا موثر اور قوی بحالت تنویم کسی خوبصورت اور توانا چہرے



ہیناٹرم

کا تصور ہوتا ہے۔ آپ جب اپنے تئوی کیفیت طاری کریں تو نہ صرف زبان سے میں خوبصورت اور توانا ہوں“ کے الفاظ ادا کریں بلکہ صحت کاملہ اور توانائی کا تصور انسانی شکل میں آپ کے پیش نظر ہونا چاہیے۔ تئوی علاج میں شکلوں کا تصور روز بروز اہمیت اختیار کرتا چلا جا رہا ہے۔ عامل تنویم معمول سے کہتا ہے کہ تمہارے سامنے زندگی کا حقیقی ڈراما ہو رہا ہے اور تم اس ڈرامے میں بحیثیت اداکار حصہ لے رہے ہو پھر اس کے سامنے متعدد مناظر بذریعہ ترغیب پیش کئے جاتے ہیں، یہ تمام عمل۔ ہلکی تئوی کیفیت میں کرنا چاہیے۔ بظاہر یہ ٹیکنیک سادہ معلوم ہوتی ہے۔ مگر ایسا نہیں ہے کیونکہ تصور کا دماغ میں رکھنا آسان کام نہیں، ہاں اگر تصور دماغ میں قائم رکھنے کی مشق جاری رکھی جائے اور بار بار اسے دہرایا جائے تو کامیابی ممکن ہے۔ بعض لوگوں کو ابتداء میں خود تئوی یا دوسروں پر تئوی اثر طاری کرنے میں کامیابی نہیں ہوتی تو وہ بد دل ہو جاتے ہیں، لیکن یہ بے دلی اور بد دلی بے جا ہے۔ کیا کوئی شخص پہلی ہی کوشش میں مکمل شاعر، مصور، موسیقی دان، معمار یا زرافص بن جاتا ہے؟ بلکہ کیا وہ مشق کے بغیر سائیکل چلانے یا ٹائپ کرنے میں کامیابی حاصل کر سکتا ہے؟ آپ کسی مرض میں بیس سال سے مبتلا ہیں، یہ کس طرح ممکن ہے کہ ہیناٹرم کے ذریعے صرف بیس منٹ میں آپ کو شفا نصیب ہو جائے۔ ہر کام کی طرح اس کام میں بھی صبر و استقامت، دلچسپی اور توجہ کی ضرورت ہے۔ شک شبہ کے عالم میں دوسروں پر یا اپنے پر تئوی نیند طاری کرنا اس کے حصول کو اور مشکل بنا دے گا۔ صرف اتنا یقین دلایا جاسکتا ہے کہ دانش مندی، سرگرمی اور جوش و خروش کے ساتھ تنویم کی مشق آخر کار آدمی کو اس فن میں بیکتا اور کامل بنا دیتی ہے۔ ہم خود تئوی کے ذریعے اپنے لاشعور میں وہ سلسلہ شرط (کنڈیشننگ) پیدا کر لیتے ہیں کہ بعض مہیجانات و محرکات

(STIMULUS) حرکت میں آجاتے ہیں۔ خود بخود کے عامل کی کوشش یہ ہوتی ہے کہ وہ خود اپنی مختفی طاقتوں کو بروئے کار لا کر اپنے اوپر تصرف اور کنٹرول حاصل کر لے۔ درحقیقت خود بخود بخود ایک قسم کی مصوّر شبیہ سازی (VISUALIMAGERY) ہے۔ مصوّر شبیہ سازی یہ ہے کہ آپ جن اشیاء و واقعات کی تمثیل کرتے ہیں کہ ایسے طرح ظہور پذیر ہوں، ان اشیاء و واقعات کو شکلوں کی تصویر میں سامنے لائیں۔ مثلاً ایک شخص اپنی محبوبہ کا وصال چاہتا ہے تو وہ یہ کہہ کر کہ تنہا کی کیفیت طاری کر کے محبوبہ کی شکل کو نگاہ باطن کے سامنے لایا کرے اور یہ تصور کرے کہ وہ اس کی طرف بے ساختہ چلی آ رہی ہے۔

## حیثیت بنالہ

حضرت غوث علی شاہ قلندر کے مرید خاص جناب گل حسنؒ نے اپنے پیروں کے ملفوظات و حکایات پر مشتمل ایک نہایت دلچسپ کتاب ”تذکرہ غوثیہ“ کے نام سے مرتب کی ہے اسکی ایک حکایت درج ذیل ہے:

ایک روز راقم نے عرض کیا کہ حضرت کبھی آپ کو عشق بھی ہوا ہے؟  
ارشاد ہوا کہ جب ہم گھر سے چل کر بنارس پہنچے، تو وہاں ہمارے بھائی فیض الحسنؒ نے دار تھے۔ ان سے مل کر بہت خوشی ہوئی، بھائی نے نہ چپ نہ اصرار کیا کہ مکان پر بٹھرو۔ مگر ہم کو سوائے مسجد کے آرام کہاں تھا؟ گنگا کے کنارے ایک مسجد تھی اس میں قیام کیا، ایک طرف گھاٹ دوسری طرف شائع غاک....  
بھائی صاحب بھی وہاں روزمرہ تشریف لانے۔ کھانا بھی وہیں بھیجتے تھے، ایک دن بعد نماز عصر مسجد کی دیوار پر بیٹھے ہم سیر دیکھتے تھے کہ یکایک ایک ازنین غارتہ دنیا و دین، چودہ پندرہ برس کا سن و سال، قیامت کی چال ڈھال، قوم سے

برہمن کشمیری - ہم جولیوں کے گردہ ہیں آفتاب المیزاب کی طرح نظر کو خیرہ کرتی ہوئی دکھلائی دی۔ اس وقت یہ سراپائی شاعر کا یاد آگیا۔

چار چترنگ چاکرنگ چارچول بھول چار  
کیشو پورن پر تاب بن ملے نہ اسی نار

ایسی عورت جس میں چار چوپائے چار پرند چارچول اور چار بھیلوں کی خوبیاں جمع ہوں، ایسی عورت اے کیشو (شاعر کا متخلص) خدا ہی ملائے تو ملے ورنہ کہاں ملتی ہے۔

مصنف تذکرہ غوثیہ کا بیان ہے کہ:

اس وقت حضرت کا حال بالکل ایسا ہو گیا تھا جیسا کہ ایک فقیہ کا قصہ کسی نے نظم کیا ہے:

بول آسودہ زامید و ہم	بود فقیہ بہ بنارس مقیم
دیمہ فرزانگی آنور نگار	مرد خرد پرور و فرزانہ کار
چول ز گریباں سحر آفتاب	یک سحر از صنم بے حجاب
خون ممتا ز رگ جاں کشاد	ناوک شمر کاں سر پیاں کشاد

(ایک فقیہ یعنی دین و دینیات کا عالم بنارس میں رہتا تھا۔ باشعور آدمی تھا اور تجربہ کار اور مہر فن حکمت کا استاد تھا، ناگہاں ایک روز صبح کے وقت سامنے سے بے پردہ معشوق نظر آیا، جیسے صبح کا گریبان پھاڑ کر سورج نکل آئے۔ اور اسکی پلکیں بھانوں کی طرح سینے میں گھس گئیں اور رگ جان سے خون ممتا بھل بھل بہنے لگا) نظر کے چاہتے ہی ہوش و حواس جاتے رہے۔

نین چھپاتے ناچھپیں پٹ گھونگھٹ کی اوٹ  
چتر نار اور سودرا - کریں لاکھ میں چوٹ

تو بصورت آنکھیں گھونگھٹ میں نہیں چھپ سکتیں حسین عورت اور سورما  
 آدمی لاکھوں میں چوٹ کر جاتے ہیں۔ ارشاد ہوا کہ ابھی اتنی عقل باقی تھی کہ ہم نے  
 مسجد کے ملا سے کہہ دیا کہ ہمارے بڑائی آئیں یا کھانا بھجوائیں تو کہہ دینا کہ وہ چلے میں  
 بیٹھے ہیں اور سب سامان مجھ کو دے دیا ہے جس وقت ضرورت ہوگی میں کھانا تیار کر کے  
 دے دوں گا۔ اب کچھ ضرورت وہاں سے کھانا بھیجنے کی نہیں۔ ملا کو یہ بات سمجھا  
 کہ ہم نے حجرے کا دروازہ بند کیا اور اس پر سی زاد کا تصور باندھا، اس عرصے میں  
 نماز روزہ کھانا پینا سب بالائے طاق تھا، آٹھویں دن وہ تصویر مجھ تک پہنچ کر سامنے  
 اکھڑا ہوا، اور اسی دن وہ دربار اپنے شوہر کے ساتھ تھالی میں شیرینی رکھے مسجد  
 کے اندر آ موجود ہو گئی۔

شب کہ بودم باہر ازل کوہ درد	سر زلف توئے غمش نبشتہ فرد
جاں بلب از حسرت گفتار او	دل پراز نو میدی دیدار او
اک قیامت قامت پیمیاں شکن	آفتِ دوراں بلائے مردون
از دم ناگہ در آمد بے حجاب	لب گزراں، از رخ بر افکنہ لقا
گفت اے شید دل مخروں من	دے ملاکش عاشق مفتون من
کیف حال القلب فی النالقرن	گفتش والہ حالی کا بلاق

یعنی میں کہ کل رات ہزاروں درد و غم میں مبتلا سر زلف پر رکھے تنہا بیٹھا  
 تھا اور اس سے گفتگو کی حسرت میں جاں لبوں پر لگئی تھی کہ وہ قیامت کی طرح  
 قید الارکھنے والی وہ وعدہ فراموش، وہ آفتِ دوراں، وہ بلائے مردون...  
 ناگہاں میرے دروازے سے بے حجابانہ نمودار ہوئی۔ ہونٹ چاب رہی تھی۔  
 بروج اٹھا ہوا تھا۔ پوچھا کہ اے غم زدہ چاہنے والے۔ اے میرے مفتون اور  
 دیوانے عاشق، میری جدائی کی آگ میں تیرے قلب کا کیا حال ہے؟ میں نے

اس سے کہا کہ والد اللہ اب برداشت کی طاقت نہیں (ارشاد فرمایا کہ) اس نے حجرے کے دروازے کی زنجیر کھڑکائی۔ ادھر دل نے گواہی دی کہ مطلوب آپہنچا ہے کٹدی کھولدی وہ دونوں اندر آئے تو دیکھا کہ اس کا شوہر بھی جن دجال میں بے مثال تھا۔ ہم نے پوچھا۔ تم دونوں کس لئے آئے ہو؟ کہا کہ ہم کو اولاد کی تمنا ہے۔ حیرتم سمجھ گئے کہ یہ سب فساد حضرت عشق کے ہیں، ابھی تو ان کے دن خود سیر تماشا کے ہیں کیسی اولاد کو کس کی تمنا؟ اس عورت نے ہماری طرف ٹپکٹی باز دھدی، اسکے شوہر سے ہم نے کہا کہ درانم باہر جا کر زنجیر لگا لو، ہم کو اس سے ایک پردے کی بات پوچھنی ہے۔ وہ غریب دروازہ بند کر کے باہر ہو گیا۔ اس زمانے میں ہماری عمر پینتالیس سال کی تھی ہم نے دل سے کہا کہ بولو حضرت! اب کیا ارادہ ہے؟ اگر اس کو جوڑو بنانا چاہتے ہو تو بیاں بیوی دونوں رچی ہیں۔ مگر اب وہ عمر جوانی کہاں؟ اگر بہن بنانا چاہتے ہو تو اپنی بہن کو کیوں چھوڑا؟ جس کے لئے آٹھ دن سے بینائی دے قرار کی تھی، وہ سامنے موجود ہے، کہہ کیا کہتا ہے؟

دل نے کہا کہ یہی ایک کھیل کھیلنا تھا، سو کھیل چکے اب کوئی خواہش نہیں۔

## معمولہ کے تجربات

ڈاکٹر صلاح الدین ناصر (ملتان شہر) رقم طراز ہیں کہ:

گرامی قدر رئیس امر دہوی صاحب! السلام علیکم۔ ہینا ٹرم سیکھنے کا بہت شوق تھا۔ چند مشقیں شائع بینی اور نقطہ بینی شروع کیں۔ چند آویں کے ہینا ٹارکر کے دیکھا۔ نتائج اطمینان بخش نکلے۔ دل کو تقویت ہوئی۔ بعد میں خیال آیا کہ مختلف معمولوں کے بجائے کسی ایک معمول پر تنویذ طاری کر کے نسل تجربے کئے جائیں۔ سو آج کل میری معمولہ ایک برس سالہ خاتون ہیں۔ یہ فوراً استغراق (TRANCE) میں چلی جاتی ہیں پھر انکے

حوالہ ظاہری پر قبضہ کرنا چند اشیاء مشکل نہیں ہوتا، مثلاً استغراق یعنی ڈوب جانے کے بعد ترغیب و تلقین (تجسس) کے ذریعے اُن پرٹن ہو جانے یعنی ”تجدید“ کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ معمولہ کو ترغیب ہی جاتی ہے کہ جب میں میز پر مگر ماروں گا تو ہمارے قوتِ سماعت ختم ہو جائے گی۔ چنانچہ جب میں میز پر مگر مارتا ہوں تو فی الواقع معمولہ کے کان بہرے ہو جاتے ہیں اور جب یہ تلقین کی جاتی ہے کہ تمہارے سر پر ہاتھ پھیرتے ہی قوتِ سماعت واپس آجائے گی... تو ایسا ہی ہوتا ہے جب میں اس کے سر پر ہاتھ پھیرتا ہوں تو وہ اچھی طرح سننے (سمجھنے) لگتی ہے یعنی سامع کی حسِ بحال ہو جاتی ہے۔ اسی طرح ترغیب و تلقین کے ذریعے معمولہ کی قوتِ واقفہ یعنی چکھنے کی حس کو بدل کر دیکھا۔ کوئین کچھر بلایا اور کہا کہ یہ سب سے بہتر ہے۔ معمولہ نے کوئین کچھر جیسا تلخ مشروب خوشی خوشی پی لیا اور اس کے ابرو پر بھی نہ پڑا، اسی طرح آلو کھلایا گیا یہ کہہ کر کہ یہ سید ہے! اسی طرح بار بار ترغیبات و تلقینات کے ذریعے معمولہ کے حوالہ ظاہری یعنی دیکھنے، سننے، سونپنے، چکھنے اور چھونے کی حس کو معطل کیا گیا اور حیرت انگیز نتیجے نکلے، ہاں یہ بھی عرض کرنا ہے کہ معمولہ سے کہا گیا کہ وہ پانچ منٹ تک سوئی ہے گی اور جو پہنی تین سو سیکنڈ یا پانچ منٹ گزر جائیں گے، وہ خود بخود بیدار ہو جائے گی، چنانچہ معمولہ نے بالکل اسی ہدایت پر عمل کیا، وہ آنکھیں بند رکھتے ہوئے تنہی نیند میں ڈوبی ہوئی تھی۔ جول ہی پانچ منٹ گزریے وہ بیدار ہو گئی، بارہا یہ تجربہ کیا اور کامیاب رہا۔ جناب والا! اس سلسلے میں چند سوالات پیش ہیں: ۱۔ تنہی نیند کے کتنے درجے ہیں؟ ۲۔ میری معمولہ پر استغراق کی جو کیفیت طاری ہوتی ہے وہ کس درجے کی ہے؟ ۳۔ تنہی نیند کے عالم میں معمولہ کے ظاہری حواس کو تیز یا سست کیا جاسکتا ہے؟ ۴۔ کیا ہینا ٹرم کے ذریعے غیبی (CLAIR VOYANCE) کی قوت معمولہ کے اندر پیدا کی جاسکتی ہے... معزز بزرگ! خدا کے فضل و کرم سے آپ پر اس ایسا نکالو (ما بعد النفسیات) کے

اسرار و راز کو بے نقاب کرنے کی کوشش فرما رہے ہیں، آپ کی کوششیں اور تجربے قابل قدر ہیں۔ میں یہ چاہتا ہوں کہ معمولہ کو تنویمی نیند کے اس درجے میں پہنچا دیا جائے کہ وہ اپنی روشنی ضمیر سے غیب کے حالات بیان کر سکے۔ غیب دانی اور غیب بینی کا مسئلہ اس قدر پُر پیچ اور چُر ہے کہ اس کی گہرائی میں مشرقی فلسفیوں نے اپنی عمریں برباد کر دیں، یکساں اس سلسلے میں کچھ نہیں کر سکتے۔ عمل کرنا ہمارا کام ہے، اکامیابی سے نوازنا رب العزت کا فضل، مہربانی فرما کر اپنے بے پناہ فضل اور تجربے کی روشنی میں مشورہ دیں کہ حصول مددِ دعا کے لئے کون سے طریقے اپناتے جائیں، درخواست یہ ہے کہ ازراہِ کم اس سلسلے میں ذاتی دلچسپی لیں اور اپنے پُر خلوص مشوروں و تجربوں سے مطلع فرمائیں۔ خدا کی رحمتیں اور کرمیں آپ پر نازل ہوں فقط والسلام، میں نے اس خط کے جواب میں ڈاکٹر صلاح الدین ناصر (پاک گیٹ ملٹان) کو لکھا تھا کہ :

برادر عزیز! آپ نے صرف ایک معمولہ کو تنویمی عمل کے لئے منتخب و مخصوص کر کے داناتی کا ثبوت دیا ہے، جب کسی ایک مرد یا عورت کو تنویمی اثر ندرازی کے لئے مخصوص کر لیا جاتا ہے تو دو چار شستوں کے بعد عامل و ممول کے درمیان ایک باہمی رشتہ اور روحانی رابطہ پیدا ہو جاتا ہے جسے RAPPORTE کہتے ہیں، اس باہمی دہنی رشتے کے سبب ممول عامل کے اشاروں پر کام کرنے لگتا ہے، اسے نفسیات کی اصطلاح میں مشروطیت (CONDITIONING) کہتے ہیں یعنی ممول کا ذہن عامل کی ترغیب کا پابند ہو جاتا ہے۔ ہینا اسٹٹ کے الفاظ، اشارے اور خواہشیں اس کے لئے تنویمی عمل میں ایک ضروری شرط کی حیثیت اختیار کر جاتی ہیں۔ کسی شخص کو ہینا ٹرم سے مانوس و مشروط کرنے کے لئے اسے چند بار ہینا مانٹر کا ضروری ہے۔ ایک دہشتوں (یعنی تنویمی عمل) میں کوئی شخص ہینا ٹرم سے مانوس و مشروط نہیں ہو سکتا۔ ممولوں کی بھی دوسمیں ہیں (۱)، نرم و لطیف احساس والے (۲) سخت و کثیف احساس والے

پہلی قسم کے لوگ (یعنی درجہ اول الاحسان) بہترین تنویمی معمول اور طاقرات  
 ارواح کے وسیط (MEDIUM) ثابت ہوئے ہیں۔ دوسری قسم یعنی سخت  
 و کثیف احساسات رکھنے والوں کو تنویمی معمول بنانے میں وقت ہوتی ہے۔  
 کیونکہ وہ ترغیب و تلقین سے اثر پذیر ہونے کو ذہناً تیار نہیں ہوتے لیکن اگر  
 عامل متقل مزاجی سے کام لے تو رفتہ رفتہ انہیں بھی پہنچا کر کیا جاسکتا ہے۔

### تیسرے مرحلے

آپ نے سوال کیا ہے کہ تنویم کے کتنے درجے ہیں، میں عرض کر چکا ہوں کہ  
 نچا ہر تنویمی بین تین مرحلوں سے گزرتی ہے، لیکن ان تین حلوں کے درمیان متعدد  
 قسمتی مرحلے آتے ہیں، اب یوں غور کیجئے کہ آپ کوئی دلچسپ ترین کتاب پڑھ رہے  
 ہیں، اس وقت آپ کی پوری توجہ چاروں طرف سے سمٹا کر صرف کتاب  
 کے مضمون پر مرکوز ہے۔ یہ بھی ایک تنویمی درجہ ہے کسی شکر کوں کہ کھوجانا، کسی  
 تصویر کو دیکھ کر اس کے نقوش و خطوط میں ڈوب جانا، کسی خیال میں گم ہو جانا،  
 کسی غم کو دیکھ کر، کسی رنج کو دیکھ کر یا کوئی گیت سن کر بے خودی کے عالم میں  
 آ جانا، یہ سب درجہ بدرجہ تنویمی حالتیں ہیں، استغراق کی حالت جس قدر گہری  
 ہوگی، تنویمی کیفیت اتنی ہی حقیقی ہوگی۔ تنویم کا دوسرا درجہ ہے عامل کی ترغیب  
 و تلقین سے معمول پر غور و نگاہ یعنی پسند جیسی کیفیت طاری ہو جانا! ہم ہر روز صبح  
 کو مکمل بیداری سے چند منٹ قبل اور سونے سے چند منٹ قبل ”اونکھ“ کہتی  
 اسی کیفیت سے گزرتے ہیں، تنویم کی تیسری اگلی حالت یہ ہے کہ عامل کی ہڈیاں  
 و ترغیبات سے معمول کے ہاتھ پاؤں بوجھل اور جم بھاری ہو جائے اور وہ محسوس  
 کرے کہ میں مکمل سکون، اطمینان اور راحت و آرام (RELEXATION) کے



عالم میں ہوں اس حالت میں اگر معمول سے ہاتھ پاؤں ہلانے کو کہا جائے تو وہ کاہلی، ہستنی، مجبوری، اور بے اختیار سی محسوس کرے گا، چونکہ درجہ یہ ہے کہ معمول اگرچہ جاگ رہا ہو، تاہم اس کا جسم بالکل سُن ہو اور وہ محسوس کرے کہ میں مَر دے کی طرح بالکل اکر گیا ہوں، انکا درجہ یہ ہے کہ تنویم زدہ گہری نیند میں چلا جائے اور اسے جو اس ظاہری بالکل معطل اور تنویم کار (عامل ہیناٹسٹ) کے زیر اثر ہو جائیں جس کی واضح مثال ڈاکٹر صلاح الدین ناصر کی معولہ ہیں، اسی کے ساتھ تنویم کا ایک درجہ یہ بھی ہے کہ عامل یعنی تنویم کار کی ہدایت پر معمول یہ محسوس کرے کہ میں اپنے گویشت پست کے جسم سے الگ ہو گیا ہوں، مثال کے طور پر تنویم کار (ہیناٹسٹ) معول سے کہے کہ اب تم اپنے جسم سے باہر نکل رہے ہو، باہر نکل رہے ہو، تشبیہ بار بار دہرائی جائے جب معمول اقرار کرے کہ ہاں! وہ اپنے جسم سے نکل رہا ہے۔ تو یہ تلقین کی جائے کہ تم اپنے جسم سے نکل کر اپنے جسم کی برابر ہو رہے ہو، اور اپنے خاکی جسم کو دیکھ رہے ہو، یہ تلقین محکمہ لے جے میں بار بار دہرائی جاتی ہے۔ اب تک کہ تنویم زدہ اقرار کرے کہ ہاں اب میں اپنے جسم سے باہر ہوں اور خاکی جسم سے یکسر پیش نظر ہے۔ جب یہ مرحلہ آجائے تو آپ معمول کو حکم دیں کہ اچھا اب تم لاہور میں ہو۔

لاہور میں ہو نا؟

جی ہاں۔ لاہور میں ہوں۔

انارکلی میں کھڑے ہو؟

جی ہاں، انارکلی میں کھڑا ہوں۔

اچھا جس دوکان پرستی فروش کا بورڈ لگا ہوا ہے اسے دیکھ رہے ہو؟

مجھے نہیں نظر آرہی۔

تلاش کرو، کہیں یہیں ہوگی۔  
نظر آگئی؟

جی نہیں  
تلاش کرو۔

جی ہاں وہ دور سے نظر آگئی۔  
تم اس دوکان پر جا پہنچے۔  
جا پہنچا۔

دوکان کا نقشہ بیان کرو۔

میں نے یہ پرکالم مثال کے طور پر بیان کیا ہے۔ اگر معمول تنویمی حالت میں دوکان کا نقشہ اور متعلقہ حالات صحیح صحیح بیان کر دے اور اس کی تصدیق بھی ہو جائے تو یہ کامیاب تنویم کاری ہوگی، میرے ایک لاہوری رفیق جاوید اختر سبحانی نے اپنے معمول کو اس عالم میں حکم دیا کہ راجی جاؤ اور یہ دیکھ کر آؤ کہ:

رئیس اسرہوی کیا کر رہے ہیں؟

جاوید اختر سبحانی کے معمول نے حکم کی تعمیل میں لاہور سے کراچی کا سفر اُٹا فافا طے کر کے رئیس کا غریب خانہ تلاش کیا اور ساری تفصیلات وقت و تاریخ کی قید کے ساتھ بیان کیں نشست کے بعد جاوید اختر سبحانی نے ٹیلی فون کے ذریعے مجھے پوری کہانی سنائی۔ معمول نے ان سے جو تفصیلات بیان کی تھیں، ان میں بیشتر صحیح تھیں۔

آپ اس عبارت کو پڑھ کر بلاشبہ چلکرا جائیں گے اور مجھ سے پوچھیں گے کہ:

جناب! آخر آپ یہ کیا "فسانہ عجائب" اور "طلم سوش ربا" بیان کر رہے

ہیں، یہ شاعری ہے یا حقیقت؟ میں عرض کروں گا کہ یہ شاعری نہیں ہے، حقیقت ہے اس قسم کے تجربے صرف مجھے اور میرے دوستوں ہی کو نہیں ہوئے، ان تمام تنویم کاروں

لوہے میں بھول گئے اس میدان میں کام کیا ہے :

سوال یہ ہے کہ اس مظہر کی توجہ کیسے طرح ہوگی ؟ اس مظہر کی توجہ تھوڑی دیر کی طرح کی کہتی ہے ، ایک توجہ یہ ہے کہ ایسے حالات میں انسان کا نورانی جسم (سپیکٹرم) گوشت پوست کے جسم سے الگ ہو کر شعاعِ نور کی رفتار سے یا اس سے بھی تیز تر سفر کرتا ہے اور لاہور سے کراچی تک کا فاصلہ سیکنڈ کے ہزارویں حصے میں طے کر لیتا ہے۔ اس صورت میں جسمِ خاکی اور جسمِ مثالی کا رابطہ ایک رشتہ زریں کے سہارے قائم رہتا ہے ، موت کی فینچی اس رشتہ زریں (SILVER CORD) کو (جو ان دونوں جسموں کے درمیان قائم ہے) قطع کر دیتی ہے ، بہر حال اس موضوع پر کسی دوسرے متون پر گفتگو کی جائے گی ، دوسرا نظریہ یہ ہے کہ نفسِ انسانی ، زمانے اور مکان کی قید سے آزاد ہے ، نہ اس کے سامنے وقت کی کوئی رکاوٹ ہے نہ مساوت کی ! جب جاوید اختر سبانی نے اپنے معمول سے کہا کہ

کراچی جاؤ !

تو اس حکم کے ساتھ ہی ایک حجابِ اُس کی نظروں کے سامنے سے اٹھ گیا اور کراچی میں تیس کا غریب خانہ پیش نظر ہو گیا اور اس نے سب کچھ صداقت کے ساتھ بیان کرنا شروع کر دیا۔

جسمِ مثالی کے تجربات کی تفصیل کچھ بھی بیان کی جائے گی ، اس وقت تو ایک خط کے کچھ اقتباسات حاضر ہیں :

ش۔ اقبال (روٹری) اپنے مکتوب مورخہ ۱۹ جون ۱۹۷۲ء میں لکھتی ہیں کہ :  
امید ہے مزاجِ گرامی بخیر ہوگا۔ آپ کا خط مورخہ ۱۳ جون وصول ہوا ، پڑھ کر

---

لے نورانی جسم یا سپیکٹرم مثالی کیا ہے ؟ اس موضوع پر کسی مستقل کتاب میں بحث کی جائے گی ۔

بے حد سست ہوتی، آپ نے کامیابی پر مبارکباد بھی دی ہے، اس پر میں جتنا بھی فخر کر دل کم ہے۔ آپ بھی میری جانب سے دلی شکریہ قبول فرمائیے، میں ابھی آپ کو خط نہ لکھتی لیکن چارپانچ روز سے مجھے نیا تجربہ ہو رہا ہے یہ کہ جب میں مراقبہ نو کر کرتی ہوں تو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ بستر پر تیر رہی ہوں، درحقیقت میں اس عجیب غریب کیفیت سے کچھ خوف زدہ ہی ہو گئی، اگر اجازت ہو تو مراقبہ نو ترک کر دوں، جب تصور کرتی ہوں کہ شعلہ نوچکرا نا ہوا دماغ کے وسط میں پہنچ کر روشن ہو گیا تو گرمی کے ساتھ ٹھنڈک کا بھی احساس ہوتا ہے عجیب بات ہے کہ میں مراقبہ نو کرتے ہوئے روشنی اور گرمی کا تصور کرتی ہوں، مگر احساس ہوتا ہے ٹھنڈک کا، میں مراقبہ کی گرمی سے ہی پریشان ہوتی دو روز قبل میں سو رہی تھی کہ ایک محسوس ہوا، جیسے کوئی اور بھی میرے قریب لیٹا ہے۔ جان کہ یہ کون ہے؟ پلٹ کر دیکھا تو اب آپ سے مل رہا تھا، یا حقیقت، مگر مجھے تو ایسا لگا کہ میری شبیہ میرے قریب لیٹی ہے، میں نے جب بہ نگاہ غور دیکھنا چاہا تو وہ شبیہ نظر سے اوجھل ہو گئی، یہ تجربہ رات کو پیش آیا تھا، اس تجربے سے بھی پریشان ہوں، آخر یہ سب کیا ہے۔ میں جب بھی آپ کا تصور کرتی ہوں تو غنودگی سی طاری ہو جاتی ہے۔ ش اقبال کی یہ تمام کیفیات خود بخود ہی سے تعلق رکھتی ہیں، خود بخود کی حالت میں اس قسم کے حیرت انگیز مناظر باطنی نگاہ کے سامنے سے گزرتے ہیں ورنہ کار اپنی قوت ارادی سے یہ مناظر معمول کی نگاہ باطن کے سامنے پیش بھی کر سکتا ہے۔ بخود کی کیفیت کہتے ہیں ترغیب پذیری کی حالت کو، یہ حالت کہیں خود بخود پیدا ہو جاتی ہے اندر سے ایک لہر اٹھتی ہے اور دل کو گراں کر دیتی ہے، ذہن کا سب سے بھل جاتا ہے، اب یہ آپ کی صحنی ہے کہ پاس پچھلے ہوتے جیسے کوکس سا پنچے میں ڈھالتے ہیں۔

نجانے کون سے سا پنچے میں ڈھالیں  
ابھی تو صرف پچھلایا گیا ہوں،

کبھی ترغیب پذیری کی کیفیت یعنی وہ شدید ذہنی صورتحال جس میں ایک فقرہ، ایک اشارہ اور ایک خیال آپ کے کردار کو بدل دیتا ہے۔ برونی مہیجات و محرکات کے سبب طاری ہو جاتی ہے۔ دونوں کے اثرات کردار پر یکساں ہوتے ہیں۔ دونوں صورتوں میں آدمی یکساں اثر قبول کرتا ہے:

## حواس پر قبضہ

ڈاکٹر صلاح الدین امرا کا کہنا ہے کہ آپ نے پڑھ لیا، آئیے یہ دیکھیں کہ اس سنکبا کیا نتیجے نکل سکتے ہیں اور نکلے، ان پہلی بات یہ معلوم ہوئی کہ تہی تنویمی نیند کی حالت میں تنویم زندہ کے ظاہری حواس (آنکھ، کان، ناک، زبان اور جسم) کو عامل اپنے ارادے کے تحت لاکر ہر طرح استعمال کر سکتا ہے مثلاً اس عالم میں اگر معمول سے کہا جائے کہ جب میں میری بیک ماروں کا تو ہتھارسی سننے کی قوت ختم ہو جائے گی تو مکہ مارنے کے ساتھ ہی معمول کی قوت سماعت ختم یعنی وہ ہراس ہو جاتا ہے اور اس سببش کے زیر اثر کہ حواس ہی ہیں سر پر ہاتھ پھیر لگا، تم سننے لگو گے، اس کا بہرہ پر دور ہو جاتا ہے، جو حال سننے کی قوت کا ہے وہی دیکھنے کی قوت کا ہے، کان کو جس طرح مست یا تیز کیا جاتا ہے، آنکھ کو بھی اسی طرح بینا یا اندھا بنایا جاسکتا ہے۔ یہی نہیں کہ صرف تنویم کے دوران ہی معمول کو نظر کے دھوکے فریب گوش اور التباس حواس میں مبتلا کیا جاسکتا ہے بلکہ ترغیبات مابعد التنویم (POST HYPNATI SUGISSTIONS) کے ذریعے تنویمی نیند کے بعد بھی معمول کو ہر طرح کے فریب یا دوسے میں مبتلا کیا اور رکھا جاسکتا ہے۔ ترغیب مابعد التنویم مستقل ترغیب و تلقین کو کہتے ہیں۔ ہر وہ ترغیب جس کا تعلق معمول کے مستقل رویے سے ہوا ہے مابعد التنویم کہیں گے مثلاً تنویمی حالت میں آپ یہ ترغیب معمول کے ذہن میں بٹھا دیتے ہیں کہ آئندہ جب بھی تم متبا کوئی بو

سنگھو کے ہتھ میں ہونے لگے کی اور تم سگریٹ کو توڑ کر چھینک دو گے۔ جب تیرے غریب  
مہول کے لاشوں میں پیوست ہو جائے گی تو اس کا کردار بدل جائے گا، وہ جب بھی  
تباہی کوئی خوشبو سونگھے گا۔ متلی ہونے لگے گی اور سگریٹ سے اس طرح بھاگے گا جیسے  
بچھڑے۔ از غریبات بعد تنویم کی قوت سے نہ صرف معمول کی عادتوں کو بدل جاسکتا ہے  
نہ صرف اس کے ارمان کو دور کیا جاسکتا ہے، نہ صرف اُس کے مستقل نظریہ حیات میں  
بنیادی تبدیلی کی جاسکتی ہے بلکہ درہمیت سے کرشمے دکھائے جاسکتے ہیں... تنویمی  
کیفیت کتنی بڑی طاقت ہے، اس کا اندازہ ذیل کی خبر سے ہوگا:

## مس نیلیا مخالوتا

الیوسی ایڈریس اور آرتھر نے ماسکو کے والے سے ۱۹ مارچ ۱۹۶۸ء کو یہ

خبر نشر کی کہ:

ماسکو کی ایک خاتون مس نیلیا مخالوتا گھڑی کی طرف غور سے دیکھ کر اسے بند  
کر سکتی ہیں، وہ اپنی جنبش نظر سے گھڑی کی سوئیوں کی رفتار کو نیز بھی کر سکتی ہیں اور ست  
بھی اقطاب نما کی سوئی کو، حالانکہ وہ اپنے مقام پر اٹل ہوتی ہے اور صرف ایک ہی سمت  
یعنی شمال کی نشان دہی کرتی رہتی ہے، تمام گھڑی کی سوئیوں کی طرح چکر دے سکتی ہیں، مینر  
کے اس سرے پر کوئی پیالہ رکھ دیا جائے اور اس نیلیا مخالوتا سے کہا جائے کہ وہ نظر  
کے جذبہ یا نگاہ کی قوت سے اس پیالے کے سر کا مینر کے دوسرے سرے تک پہنچا دے  
تو وہ بیک گردش چشم ایسا بھی کر سکتی ہے، گویا۔

بیک جنبش چشم نیلیا مفری

نہ نادریجا ماندے نادری

نیلی آنکھوں کی گردش سے نہ تو نادریجا بادشاہ باقی رہا اور نہ اس کی نادشاہی!

(اصل مصرع میں چشم نیلوفر کے بجائے چرخ نیلوفر ہی ہے) روس کے سرکاری ترجمان روزنامہ پرودا نے میں نیلیا مغلونا کی اس قوت کا اعتراف کیا ہے۔ نیلیا کے کارناموں پر ایک فلم بھی بنائی گئی ہے، روسی نفسیات داں غوراً توجہ اور احتیاط کے ساتھ اس کے کارناموں پر غور کر رہے ہیں۔ مثلاً اُن کا خیال یہ ہے کہ انسانی ذہن کو مادے پر جو اختیار حاصل ہے نیلیا مغلونا کے کارنامے اس کا واضح ثبوت پیش کر رہے ہیں۔ یہ کس نے کہا؟... روسی سائنسدانوں نے کیا خوب؟

کفر ٹوٹا، خدا خدا کر کے

اس سے قبل ایک اور روسی لڑکی کے کارناموں کا کارنامہ اخبارات میں چھپا تھا، اس لڑکی کے سامنے کتاب رکھ کر اس کی آنکھوں پر پٹی باندھ دی جاتی ہے اور یہ اپنی نہ دکھائی دینے والی کسی آنکھ سے، سامنے والی عبارت کو پڑھنا شروع کر دیتی ہے... پٹی باندھ کر عبارت پڑھنے کا تجربہ جب پٹی کھینچا تو روسی نفسیات دانوں نے ایک قدم اور آگے بڑھایا، اس لڑکی کو دوسرے کمرے میں بٹھا دیا گیا اور ہدایت کی گئی کہ اب وہ اپنی نگاہ باطن کی تیزی کا مظاہر کرے، اس صاحب بصارت اور صاحب بصیرت لڑکی نے اس کمرے میں بیٹھے بیٹھے دوسرے کمرے میں رکھی ہوئی کتاب کی تحریر حرف بحرف پڑھنی شروع کر دی۔ تجربہ کرنے والوں کا بیان ہے کہ پٹی باندھ جانے کے بعد تیسری آنکھ میں چمک پیدا ہو جاتی ہے جس کی مدد سے وہ مطالعہ شروع کر دیتی ہے۔ اگر روسی نفسیات دانوں سے پوچھا جاتے کہ تیسری آنکھ کا ستہ سر میں کہاں واقع ہے؟ تو مجھے یقین ہے کہ وہ اس کا جواب دے سکیں گے، صرف یہ کہیں گے کہ یہ چھٹی حس کے کارنامے ہیں:

چھٹی حس

میں نے ابھی عرض کیا تھا کہ تہذیبی حالت میں معمول کی ظاہری ادب باطنی حصول کی کارکردگی میں حیرت انگیز انقلاب برپا ہو جاتا ہے۔ اس "حیرت انگیز" انقلاب کے مظاہر تو سب کو نظر آجاتے ہیں لیکن خود انسانی حواس کیا ہیں؟ ان کے ممکنات و مضمرات کیا ہیں؟ وہ کس حد تک کام کر سکتے ہیں، یا ان میں کس حد تک کام کرنے کی صلاحیت اور استعداد موجود ہے، جدید نفسیات اس کا جواب نہیں دے سکتی، پانچ حوصلے کے علاوہ چھٹی حس کا ذکر عام طور پر کیا جاتا ہے۔ چھٹی حس بڑی مبہم اصطلاح اور ایک ایسا لفظ ہے جس کی تشریح ابھی پوری طرح نہیں کی جا سکتی۔ بعض اہل راز نے چھٹی حس کے علاوہ ساتویں، آٹھویں، نویں، دسویں اور گیارہویں حس کا بھی ذکر کیا ہے، روحیت کے ایک مکتبہ خیال کا دعویٰ ہے کہ انسان کی پانچ حسیں ظاہری اور پانچ حسیں باطنی ہیں اور ایک اعلیٰ تر جس ہے جو دسوں حواس کو کنٹرول کرتی ہے۔ مشق و ریاضت سے ان تمام ظاہری و باطنی حواس کو بیدار کر لینا مشکل نہیں، البتہ مشق و ریاضت ضرور مشکل ہے:

دشوار تو یہی ہے کہ آسان بھی نہیں

مس نیلیا غا لونا کا یہ کارنامہ کہ وہ نگاہ کی قوت سے گھڑی کی سوئیل کو کنٹرول کر سکتی ہے۔ ممکن ہے کہ روسی سائنس دانوں کی نظر میں کوئی عجوبہ روزگار کا نام نہ ہو، ہماری نظر میں اس کی ذرا بھی اہمیت نہیں۔ بڑے کوچک پاک و ہند میں نہ جانے کتنے افراد ہوں گے جن کی نگاہوں میں تسخیر اور قناعت پسیت (اپنی طرف کھینچ لینے) اور انکھوں میں آنکھیں ڈال کر مغلوب کر دینے کی ایسی ایسی نادر اور انوکھی قوتیں کارفرما ہوتی ہیں کہ اگر امریکہ و یورپ میں ان تماشوں کی نمائش کی جائے تو سائنس دان ہی نہیں بلکہ سیاست دان تک حیرت زدہ رہ جائیں۔ میں نے مجسمہ خود ایسے افراد کو دیکھا ہے جو نظر کے زور سے مختلف اشیاء (سگریٹ کیس) فائوٹن پیچ (ایٹھن ٹرے) کو ہوا میں معلق کر دیتے ہیں۔ ایک شخص پتھر پر نظریں گاڑ دیتا ہے تو وہ بیچ سے چٹخ جاتا ہے کسی زما



میں مجھے ان کرسٹوں (جنہیں روزنامہ پروڈا نے کارنامے لکھا ہے) سے بڑی ٹیپی تھی۔ بعد کو پتہ چلا کہ یہ سب کچھ ذہنی کسر ہے، ایک شخص نے مجھ سے التسخیر کا طریقہ پوچھا۔ التسخیر لفظ عربی کو کہتے ہیں۔ جب وہ اس منقہ پر حاوی ہو گیا تو کم بخت نے یہ طریقہ اختیار کیا کہ راہِ جلتی لڑکیوں کی گردن پر پوری طاقت کے ساتھ نظریں جمادیتا۔ چند لمحے بعد ایسا مٹوس ہوتا کہ کسی نے اس لڑکی کو بڑیک لگا دیا ہے۔ وہ جلتے جلتے ٹوک جاتی اور پریشان ہو کر ادھر ادھر دیکھنے لگتی۔ جب یہ مجرمانہ حرکتیں حد سے زبردستی تو اس بد بخت سے سلب و تسخیر کی قوت چھپن لگتی اور وہ ذہنی، اعصابی اور دماغی اعتبار سے غیر مسلح اور نہایت ہو کر رہ گیا۔ قوت کے غلط استعمال کا نتیجہ یہی ہوا کرتا ہے۔ بعض نظروں میں قدرتی طور سے ”سلب و جذب“ (کھینچ لینے اور سما جانے) کی قوت موجود ہوتی ہے۔

وہ لگا ہیں کیوں ہوتی جاتی ہیں یا رٹل کے پار  
جو مری کو نا ہی قسمت سے ٹرگاں ہو گئیں

سلب اور جذب کے بارے میں بھی چند لفظ سن لیجئے۔ شیر اپنے شکار پر نظریں جماتا اس کی قوت سلب کر لیتا ہے یعنی اسے ”ہینا طائر“ کر دیتا ہے، بلی چوہوں اور چوہوں کو اسی طرح سلب و حرکت یعنی بے بس اور بے اختیار کر کے اُن پر قابو پالیتی ہے یہی نہیں بلکہ اگر کسی ہیب چیز سے ہماری آپ کی ٹکریا سامنا ہو جاتا ہے تو پاؤں ہزار ہا من کے ہو جاتے ہیں جس طرح کسی نے تمام جسمانی قوتوں کو سلب کر لیا، مجھ سے ایک شخص نے بیان کیا کہ وہ یلوے کی پٹریوں کے جال کو پار کر رہا تھا کہ اس نے دیکھا کہ دور سے آجں دھواں اڑتا، چیخنا، گرجنا، جنگھٹا چلا آ رہا ہے۔ فوراً ایسا لگا کہ زمین نے اس کے پاؤں پکڑ لئے۔ وہ شخص کہتا تھا کہ میری کیفیت یہ تھی کہ:

نہ جاگا جاتے ہے مجھ سے نہ ٹھہرا جاتے ہے مجھ سے

امروہہ (ضلع مراد آباد ہندوستان) کا ذکر ہے کہ میں دیہاتی علاقے میں ایک

پایاب ندی سے گزریا تھا کہ اجانک سامنے سے پانی کی طوفانی باٹھ غصنباک اثر دینے کی طرح پھنکارتی، پھلانگتی، پھلانگیں مارتی نظر آئی تو میں تصدیق حیرت کی طرح اپنی جگہ سٹا دصامت رہ گیا۔ بعض لوگ نظر کرتے تھے سلب امر جن کے مدعی ہوتے ہیں، یہ لوگ مریض کے ہاتھوں میں اپنے ہاتھ ڈال دیتے ہیں جس طرح دو دوست گرم جوشی سے مصافحہ کریں۔ اس عالم میں انکی نظریں متول یا مریض پر جمی رہتی ہیں اور یہ توجہ کی قوت سے اس شخص کے چھپے ہوئے یا کھلے ہوئے من کو اس کے جسم سے پھینچنے کی کوشش کرتے ہیں، میں نے بھی قوت سلب کے ذریعے بعض مریضوں کو شنایاب ہوتے دیکھا ہے....

سلب امر جن کے بعض عاملوں سے واسطہ بھی پڑا ہے قیام پاکستان کے بعد کا واقعہ ہے کہ میں کراچی میں بڑی بے سروسامانی کے ساتھ زندگی بسر کر رہا تھا، نہ کھانے پینے کا ٹھکانہ، نہ رہنے کہنے کا آشیانہ۔ مصیبت یہ کہ بخارا آنے لگا، مشغل حرارت رہتے لگی، اس نیم بیماری اور نیم تندرستی کی حالت میں زندگی بسر ہو رہی تھی کہ ایک عامل سے ملاقات ہوئی جس کا دعویٰ تھا کہ وہ نظر سے امر جن کو سلب کر سکتا ہے۔ کوئی شبہ نہیں کہ اس شخص میں بیماریوں کو سلب کر لینے اور بیماریوں کو تندرست کر دینے کی صلاحیت موجود تھی، وہ بہترین تنویم کار یعنی ہپناٹسٹ بھی واقع ہوا تھا، میں اسکی تنویمی شفا کتبشی کا شاہد بنی ہوں، بلکہ خود اس سے فیض اٹھایا ہے:

حق معفرت کرے عجب آزاد مرد تھا

## یادداشتوں کے بازیابی

اگر آپ کسی درخت کی ٹہنیوں میں پھپھندی لگی دیکھیں اس کے پھلوں میں کھیرا پڑ جایا کرے (میسر خانہ باغ کے ایک امرود کے پٹر میں ہی عیب تھا) تو سمجھ لیجئے کہ جس زمین میں اس درخت کی جڑیں پھیلی ہوئی ہیں یا تو اس میں کوئی کیم یا وی نقص پہرہ

ہو گیا ہے کہ درخت کی پوری قوت نشوونما برتے کار نہیں آنے پانی، یا پھر ایسا ہے کہ وہ سچ ہی ناقص تھا، جس سے یہ پٹر اکا ہے، ذہنی الجھنوں میں جو لوگ مبتلا ہوتے ہیں، ان کا حال بھی یہی ہے، ان کی شخصیت میں اگر پھونڈی لگ گئی ہے، ان کا ذہن اگر مناسب رنگ و بار نہیں لاتا تو سمجھ لیجئے کہ ان ذہنی الجھنوں اور جذباتی کشمکش کے پس منظر بلکہ منظر میں ان کے پس منظر کے ناخوشگوار واقعات کار فرما ہیں، زندگی کے ابتدائی سات سال اور چودہ سال سخت اثر پذیری کا زمانہ ہیں اس ابتدائی زمانے میں بچوں کو حقیقی تعلیمیں دی جاتی ہیں، انہیں جن موادوں کا جوگر بنایا جاتا ہے جن روایتوں سے مائوس کیا جاتا ہے جن عقائد کی تعلیم دی جاتی ہے۔ پسند واپسند کے جو معیار بتلائے جاتے ہیں، انہیں جن تجربات سے گزارا جاتا ہے ان سب کی مختلف نہیں ان کے نفس کے اندر وجود میں آ جاتی ہیں، جوں جوں کچھ بالغ ہونے لگتا ہے اس کا واسطہ مختلف ماحول مختلف نظریات اور مختلف تقاضوں سے پڑتا ہے۔ اگر بچے کی شخصیت میں کوئی بنیادی نقص موجود نہیں، یا وہ دماغی اعتبار سے معذور نہیں تو آگے چل کر "حقیقت پسند" بن جاتے گا، یعنی گھریلو شخصیت کے حیر پر سماجی شخصیت کی نقاب ڈال لے گا اور اس طرح معاشرے میں بخوبی کھپ سکے گا، عام دستور و اصول یہی ہے، خاندان اسی طرح معاشرے کی ترتیب میں حصہ لیا کرتے ہیں یعنی افراد خاندان اپنے محدود ماحول کے محدود مفادات سے بلند تر ہو کر معاشرے کے عمومی مفاد کے ترجمان بن جاتے ہیں، جو لوگ ذات کی سطح سے بلند تر نہیں ہو سکتے... ان کی شخصیت سمٹ کر رہ جاتی ہے، وہ خوف، مایوسی، اضطراب، اشتعال، سبزیاری، کمزری کے احساں، تنہا روی، تنہا پسندی، حبشی، انحراف، خود غرضی، خود بینی، خود پرستی، تشدد، خود آزاری، مرد آزاری، جرائم پسندی، ضد زمانہ بغاوت، یا غلط تحصیلات غلط عادات اور تخریبی حیثیات کا شکار ہو جاتے ہیں، ان کے علاج کے متعلق طریقے

ہیں۔ فی الحال ہم تنوکی طریق علاج سے بچت کریں گے۔

انسان کا نفس۔ بخیر ظلمات سے زیادہ گہرا، پراسرار اور تاریک ہے، جب ہم اس بخیر ظلمات کی چھان بین کی طرف توجہ کرتے ہیں تو بے سافقتہ پکار اٹھتے ہیں۔

گہرے سمندر میں سفر کر رہے ہیں ہم

تنوکی ترغیبات کے ذریعے معمول (مریض) کی ان دبی ہوئی خواہشوں کو کھنگالاجاتا ہے جو چپکے چپکے نفس کو فاسد کر رہی ہیں۔ ایک خط پڑھیے یہ اسی ڈاک سے مجھے ملا ہے، اس خط سے اندازہ ہوگا کہ دبی ہوئی یا دوا شتوں یا ماضی کے طوفان کردہ جذباتی تجربے لوگوں کے جذباتی اور جسمانی کردار کو کس طرح منہج کر دیتے ہیں۔

اظہر خاں (کراچی) اپنے مکتوب ۱۵ جون ۱۹۶۲ء میں لکھتے ہیں کہ :

میری عمر اس وقت اٹھیس سال کی ہے۔ پچھلے چودہ سال میں کئی لٹکیوں سے مختلف اوقات میں دوستی رہی لیکن محدود دائرے میں ! درحقیقت میں اپنے بارے میں اب تک یہی فیصلہ نہیں کر پایا کہ آیا میں عورت کی دوستی کا اہل ہوں بھی یا نہیں۔ یا تو میں کسی نفسیاتی بیماری میں مبتلا ہوں یا کوئی اور وجہ ہوگی۔ بہر حال کوئی صورت ہو مجھے امید ہے کہ آپ میری اس مشکل کا حل ضرور تلاش کر دیں گے۔ غمغریب میری شادی ہونے والی ہے۔ لیکن یہ سمجھنے سے قاصر ہوں کہ میں اپنے جیون ساتھی کو مطمئن کس طرح کر سکوں گا، میں صنفِ مذکر کے متعلق گرم جوش خیالات نہیں رکھتا، البتہ دلچسپی ضرور ہے۔ اظہارِ دلچسپی کا واحد طریقہ یہ ہے کہ صنفِ مذکر کے کسی فرد کے پاؤں چوموں اور پاؤں چومتے چومتے جذبات کا بخار اتر جائے، اندرونی جنبشی ہیجان سے فارغ ہو جاؤں۔ مجھے وہ لڑکی پسند ہے جو سخت گیر اور نظامانہ طور پر لکھتی ہو، میں اس قسم کی قاتل لڑکی کی پابوسی اور بدہیزری کو حاصل زندگی سمجھتا ہوں پاؤں چومتے میں اگر وہ لڑکی مجھے مارے لٹکا دے تو مجھے مزید سکون محسوس ہوگا، یہ میری

خواہش بھی ہے، تجربہ بھی۔ آج سے پانچ سال پہلے جب میں انجینیئرنگ کی تعلیم حاصل کر رہا تھا میری ملاقات میڈیکل کالج کی ایک طالبہ سے ہو گئی، وہ مجھے بے حد پسند آتی تھی اور میں اس سے شادی کا خواہش کر رہا تھا، اُسی کے گھر میں میرا آنا جانا تھا، ایک مرتبہ جب میں اُس کے گھر گیا تو وہ بے تجربے کی غرض سے کسی خرگوش کی چیر بھاکر رہی تھی، اس کا یہ طرزِ عمل (خرگوش کی چیر بھاکر) مجھے بہت پسند آیا۔ کیونکہ اس سے لڑکی کی تشدد پسند طبیعت کا پتہ چلتا تھا، دوسری مرتبہ اُس کے گھر گیا تو دیکھا کہ وہ پڑھائی کے سلسلے میں اپنے چھوٹے بھائی کی بُری طرح مار رہی ہے، میں اس کی سفاکی، سختی اور تشدد پسندی دیکھ کر سزا جہاں سے اس کا دیوانہ ہو گیا اور روانہ وہاں جانے لگا، اب ہم میں دوستی ہو گئی تھی، اتفاق سے اُس کے پاؤں بھی بے حد خوبصورت تھے اور ظاہر ہے کہ عورت کے پاؤں میری کمزوری ہیں اور صنفِ انزک کے پاؤں پکڑنا، پاؤں پڑنا اور نقش کف پار پکڑ دینا مقصدِ حیات! میں جب بھی اُس سے ملتا تو بے تحاشا اُس کے پاؤں چومتا، جس پر وہ مارا نہ ہو جاتی مگر میں اپنی عادت سے باز نہ آتا۔ تسکینِ قلب کی غرض سے میں کبھی اُس سے مرغی ذبح کروانا کبھی کبوتر جب میں اپنی تعلیم مکمل کر کے کراچی آ گیا تو اُس نے خط و کتابت بند کر دی۔

اظہر خال کے حسنی کردار پر غور کیجئے (۱) عورت کے بارے میں ابھی سوچ نازل یعنی موافق عادت نہیں۔ مردوں کی عادت کے خلاف یا ABNORMAL ہے۔

۲۔ وہ عورت کی طرف سے مردانہ کشش محسوس نہیں کرتے، البتہ ایک عام سی دلچسپی رکھنے میں۔

۳۔ انہیں ظالمانہ رویے رکھنے والی عورتیں پسند ہیں۔ ۴۔ وہ عورت کے پاؤں چومنے میں اور اس طرح انہیں بھرپور حسنی تسکین حاصل ہوتی ہے۔ اظہر خال کے بیانات سے انداز ہو سکتا ہے کہ انکی ذہنی نشوونما میں کوئی رکاوٹ پڑی ہوئی ہے، وہ عذباتی اعتبار سے نابالغ ہیں۔ صرف وہی لوگ حسنی انحراف (SEXUAL PERVERSION)

مثلاً ہم جنس پرستی۔ خود لذتی۔ مغزویت اور جنسی جراثیم میں مبتلا ہوتے ہیں جنکی شخصیت میں کچی اور خامی رہ جاتی ہے۔ شخصیت میں کچی اور خامی کیوں رہ جاتی ہے؟ اسکو جاننے اور سمجھنے کے لئے مریض کے ذہن کو ٹوٹنا پڑتا ہے، بیداری کی حالت میں مریض خفی الامکان اپنے اندرونی جذبات کو چھپانا ہے۔ بھلا کون شخص ایسا ہے جو اپنی روح کو دوسروں کے سامنے برسنہ کر دے یہی نہیں بلکہ حقیقت واقعہ یہ ہے کہ نفسیاتی مریض کو اپنی جذباتی اٹھنوں کی وجہ خود بھی نہیں معلوم ہوتی۔ اظہر خال حیران ہیں کہ آخر مجھے کیا ہو گیا ہے؟ انہیں یہ تک معلوم نہیں کہ وہ نفسیاتی مریض ہیں، جب مریض اپنے مرض کی وجہ سے اس حد تک لاعلم ہوتا تو ظاہر ہے کہ علاج موافقہ کے سلسلے میں وہ معالج کی کیا مدد کر سکتا ہے، اس صورت میں اطمینان بخش نفسیاتی علاج کا واحد طریقہ یہ ہے کہ مریض کو تنویمی عمل پر آمادہ کیا جائے۔ اور جب مریض پر تنویمی نیند طاری ہو جاتے تو اس سے حسب ذیل سوالات کہتے جائیں:

تم کہتے ہو کہ مجھے عورت کے پاؤں چومنے سے بھرپور جنسی لذت کا احساس ہوتا ہے۔ کیوں؟

تم کہتے ہو کہ مجھے ظالمانہ رویہ رکھنے والی عورتیں پسند ہیں۔ کیوں؟

تم کہتے ہو کہ جو عورت خون بہاتی ہے تم اس پر مرتلتے ہو۔ کیوں؟

یہ بتاؤ کہ خون کا جنسی ہیجان سے کیاعلق ہے؟

تمہیں خون بہتا دیکھ کر جنسی سکون کیوں حاصل ہوتا ہے؟

بچپن میں عورت کے متعلق تمہاری رائے کیا تھی؟

تمہیں عورتوں سے وہ دلچسپی کیوں نہیں جو نر کو مادہ سے ہوتی چاہیے۔

تنویمی نیند کی حالت میں بھی مریض کا ذہن ان سوالات کی مزاحمت کرے گا

اور غلط جوابات دے کر معالج کو غلط راستے پر ڈالنے کی کوشش کرے گا۔ لیکن ایک

تجربہ کار عامل تنویم علاج معالجے کی ان تمام دشواریوں سے آگاہ ہوتا ہے اور وہ معمول کی ذہنی بناوت پر غالب کر سکے گا اور کوکسیر تبدیل کر دیتا ہے۔ ہیپناٹزم اور فن تنویم کا مقصد یہ ہے کہ معمول پر تنویمی نیند طاری کر کے بھولے بسرے ماضی کی ان دینی ہوتی یادداشتوں کو تازہ کیا جائے جو نفسیاتی الجھنوں یا جسمانی شکایتوں میں تبدیل ہو چکی ہیں

## داہنا ہاتھ

ایک لیسٹ شخص سے ملاقات کا موقع ملا، جس کا داہنا ہاتھ آجیبنی لوگوں کے سامنے جاتے ہوئے بری طرح کا پینے لگتا تھا، یہ شخص کسی دفتر میں ملازم تھا، مگر کام کرنے سے معذور رہا، نہایت تندرست اور شاندار لیکن صرف ایک شکایت نے اس کی پوری زندگی برباد کر دی تھی، یہ جسمانی مرض نہ تھا، داسے ہاتھ کی پکپکاسٹ کا حرکت دین تھا... ایک بار متعدد مرتبہ انہیں بے کرا تے گئے۔ لیکن ہاتھ کی بناوٹ یا اعصاب و عضلات میں کوئی نقصان نہ ہوا، آخر مریض نے نفسیاتی علاج کا فیصلہ کیا، میں نے مشورہ دیا کہ تمہارے مریض کا تنویمی علاج مناسب رہے گا۔ مریض تنویمی علاج پر بخوبی آمادہ ہو گیا اور اس نے مستحکم وعدہ کیا کہ وہ تنویم کار کی ترغیب سے تلقین اور حکم و ہدایت پر جی جان سے عمل کرے گا، اس قول و قرار کے بعد مریض کو سہ ماہی کے تحت سنز دیتے گئے اور اس پر جلد تنویمی کیفیت طاری ہو گئی۔ تنویمی نیند میں معمول سے متعدد سوالات کئے گئے اُس نے بچپن کے غالباً چار پانچ سال کی عمر کے ایک ذہنی تجربے کا ذکر کیا۔

ایک روز مریض اپنی ماں کی گود میں بیٹھا تھا کہ محلے کی کچھ عورتیں آگئیں.... کسی عورت کی گود میں ایک نہایت خوبصورت ننھا منا بچہ بھی تھا۔ مریض نے بیان کیا کہ اس کی ماں اس ننھے ننھے گول مٹول بچے سے بہت مائل تھی، اس نے فوراً ہی مجھے گود سے اتار کر دوسرے بچے کو گود میں کر سینے سے لگا لیا۔ مریض نے (تو تنویمی)

ہیند میں اپنی عمر کے چوتھے یا پانچویں سال کے تجربات بیان کر رہا تھا کہ اس واقعے بلکہ حادثے سے مجھے بے حد ذہنی تکلیف آگئی تھی، شرم اور صدمہ ہوا، میں نے غم اور غصے سے بے قابو ہو کر اس بچے کو طمانچہ ماریا چاہا کہ والدہ نے گھر ترک دیا اور زور سے ایک مکالمہ کر دیا۔ غیر غورلوں کے سامنے پٹنے کا وہ حادثہ، وہ جذباتی صدمہ، مریض کے نفس سے چمٹ کر وہ گیا تھا اور بالغ ہونے کے بعد اس جذباتی صدمے نے دانتے ہاتھ میں عرش پیدا کر دیا تھا۔ جذباتی صدموں اور ذہنی حادثوں کا لاشعوری عمل یہ ہے کہ وہ آگے چل کر عجیب عجیب صورتوں سے ابھرتے ہیں۔ نبوی کیفیت دوبارہ ہونے کے بعد مریض کو یہ واقعہ سنایا گیا تو صحنی کے بھولے بسرے واقعے کی پوری تصویر نگاہ باطن کے سامنے کھنچ گئی اور اس نے اعتراف کیا کہ :

جی ہاں! میں اس بچے کو جس نے میری ماں کو مجھ سے چھیننا چاہا تھا، ماننا چاہتا تھا، لیکن جوں ہی میں نے مارنے کو ہاتھ اٹھایا، ماں کا منہ پیٹھ پر پڑا اور ہاتھ سب گیا، چار پانچ سال کی عمر کی یغزش انجام کا ہاتھ کے عیشے میں تبدیل ہو گئی، اسی کے ساتھ مریض نے یہ بھی بتایا کہ بچپن میں وہ اپنے عضو سے کھیلنے کا عادی تھا، اس کھیل میں اسے بڑی لذت ملتی تھی۔ جب بھی ماں اُسے خود لذتی کی اس ابتدائی کارروائی میں مبتلا پاتی کافی ٹھکانی پٹائی کرتی، یہاں تک کہ ایک مرتبہ اس کے ہاتھ پر انگارہ دھر دیا تھا۔ آگے چل کر (تیرہ سال کی عمر میں) مریض باقاعدہ حلق (ہینڈ پکٹس) کا عادی بن گیا اس نے ہر چند کوشش کی کہ خود لذتی کے ناپسندیدہ فعل سے باز رہے، مگر ممکن نہ ہوا ایک روز مریض نے کسی کتاب میں پڑھا کہ جو لوگ اپنے کو اپنے ہاتھ سے تباہ کرتے ہیں قیامت کے روز اس جرم کی پاداش میں ان کے ہاتھ جہنمی آگ سے جلانے جائیں گے۔ مریض کا بیان ہے کہ یہ عبارت پڑھ کر میں لرز گیا، خوب رویا، مسجد بے میں گر پڑا۔ خدا سے دعا مانگی کہ اسے پروردگار! مجھے اس گناہ سے نجات دے، خواب میں۔



دیکھا کہ ایک مہیب شخص یعنی (مریض کے بیان کے مطابق) فرشتہ جہنم اس کے داہنے ہاتھ کو آگ سے جلا رہا ہے بس اسی روز سے ہاتھ میں رعشہ پیدا ہو گیا۔

جس طرح کانٹا نکل جانے سے جسم کو فوری طور پر کون مل جاتا ہے، بالکل اسی طرح جب کسی جذباتی حادثے کا کانٹا نبوی علاج یا تحلیل نفسی کے ذریعے نفس سے نکل جاتا ہے، تو اسی کے ساتھ ذہنی جز کی علامات بھی دور ہو جاتی ہیں اور انسانوں کو آقاؐ عسوں ہونے لگتا ہے۔ جسمانی شکایتیں بھی رفع ہو جاتی ہیں، ایک صاحبِ بلی سے بہت ڈرتے تھے۔ بلی کو دیکھ کر اختلاجِ قلب کا دورہ پڑ جاتا تھا نبوی نیند کے عالم میں انہوں نے بتایا کہ عالمِ شیر خوار کی ایک خوفناک سیادہ بلی اُن کے لحاف میں گھس گئی تھی اور وہ اس سے ڈر گئے تھے۔ بلی کا دوسرے محل کر اختلاجِ قلب میں تبدیل ہو گیا اور پھر وہ مستقل طور پر بیمار رہنے لگے۔ ڈاکٹر کہتے تھے کہ دل بالکل ٹھیک ٹھاک ہے، نہ گول میں کوئی خرابی ہے نہ دورانِ خون نہیں! ڈاکٹروں کی کٹنجیس اپنی جگہ صحیح تھی اور مریض کا اصل رُجائے خود درست۔ ڈاکٹر کہتا تھا کہ تم دل کے بیمار نہیں ہو۔

مریض کہتا تھا کہ میں دل کا بیمار ہوں۔

آخر یہ عقدہ نبوی نیند کے عالم میں کھلا کہ مریض کے دورہ دل کا سبب جسمانی نہیں ذہنی۔ صرف ذہنی اور صرف ذہنی ہے۔ بلی کے ذکر سے پھپکی یا آدائی بہت سی غریب چھپکلی سے آنا ڈرتی ہیں کہ خدا کی پناہ۔ مگر ہے کہ سانپ کی طرح چھپکلی کی وضع بھی اُن کے ذہن میں کوئی حسنی تصویر رکھتی ہو۔ جب بھی کسی بہن نے مجھ سے اس خوف کا ذکر کیا، میں نے انہیں یہی مشورہ دیا کہ چھپکلی کے خوف سے آزاد ہونے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ روزانہ پینل سے یا قلم سے چھپکلی کی دس یا بیس تصویریں، کارٹون اور خاکے بنایا کیجئے اور پھر اس کا تذکرہ چوبیسے بیس رکھ دیا کیجئے! اس علاج سے تقریباً ۷۰ فیصدی حالتوں میں چھپکلی کا غیر قدرتی خوف یا ختم ہو گیا یا نہ ہونے کی برابر رہ گیا، ایک دوست کو عالمِ خیال میں رات کو ہر طرف سانپ

سہرا تے، رینگتے، پھینکاتے نظر آتے تھے۔ ان کو مشورہ دیا گیا کہ مغرب کے وقت ربریا پلاسٹک کا بنا ہوا مصنوعی سانپ گٹے میں ڈال لیا کریں، یہ سب نفسیاتی چٹکلے ہی، لیکن انکی تاثیر ناقابل بیان ہے۔

ہاں تو ذکر تھا تنہی حالت میں یادداشتوں کی بحالی کا، عام فہم الفاظ میں یوں سمجھئے کہ ہمارے نفس کے تہ خانے میں (یہ سب مثالیں ہیں انہیں حقیقت نہ سمجھ لیں۔) حافظے کے کلمی فیتے ایک دوسرے پر چپنے رکھے رہتے ہیں جب ہم کسی بھولی ہوئی یاد کو تازہ کرنا چاہتے ہیں تو یادداشتوں کے کلمی فیتے کو تصور کے پروجیکٹر کے سامنے رکھ کر اس کا عکس شعور کی سطح پر ڈالتے ہیں (سینما سے ڈسپی رکھنے والے اس ٹیکنیک سے بخوبی واقف ہیں) اور کسی واقعے کی زندہ جیتی جاگتی فلم نگاہوں کے سامنے آجاتی ہے، آپ بھی آنکھیں بند کر کے اس ٹیکنیک پر عمل کیجئے۔ مرنی کے کسی واقعے کو تصور کے پروجیکٹر (عکس انداز) کی مدد سے لاشعور کی اسکرین پر ڈالنے، یہ معلوم ہو گا کہ آپ خود مرنی میں پہنچ گئے ہیں، یہ تو ہوا لاشعور میں چپی ہوئی یادوں کو بحال کرنے کا شعوری طریقہ جس پر ہم ہر لمحے آزمائی کے ساتھ خود ہی عمل کرتے رہتے ہیں، البتہ حافظے کی بحالی کے لاشعوری طریقے تو بخوبی عمل کتے ہیں تنہی میں علاج کا طریقہ یہی تو ہے کہ لمبیں نے ضمیر کی ملامت کی تاب نہ لا کر جن لطیف دہ یادوں کو لاشعور کی صندوقچی میں بند کر دیا ہے اور یہ قفل بند ناگوار یادیں نفس میں جو سٹرکس بن چکی ہیں ان کو اٹھا کر شعور کی سطح پر لایا جاتے تاکہ جذبات کی تطہیر اور نفس کی صفائی ہو جائے۔

## جادو نہیں

آج بھی بہت سے حضرات اس غلط فہمی میں مبتلا ہیں کہ ہینا ٹرم جادو کی کوئی قسم ہے۔ مگر شلارنڈہ ہینا ٹرم یعنی شکر کے کنارے عامل و محول کا تماشا دکھانے والوں نے اس غلط فہمی کو اور عام کر دیا ہے، جیسا کہ عرض کر چکا ہوں ہینا ٹرم پر ایک باقاعدہ سائنس

کی طرح عمل کیا جاتا ہے اور ترقی یافتہ ملکوں میں تو فنِ تنویم کا طریقِ علاج باقاعدہ طبی خدمت (میڈیکل سروس) کا ایک جزو ہے۔ امریکہ میں یہ تحریک قبولِ عام حاصل کر رہی ہے کہ جراحی کے عملیے (سرجری کے آپریشن) تنویمی نیند کے عالم میں کئے جائیں۔ کیونکہ ایک صدی کے مسلسل تجربات سے اندازہ ہوا ہے کہ تنویمی حالت میں جراحی کا عمل غیر معمولی طور پر مفید و بے ضرر اور صحت بخش ہے، شاید ہی دنیا کا کوئی مریض ایسا ہو جس کے ازالے یا افاتے میں تنویمی طریقِ علاج سے مدد نہ لی جاسکتی ہو۔ پاکستان میں نفسیاتی اور تنویمی علاج کے ادارے نہ ہونے کی برابر ہیں۔ پھر ہم لوگ تنویمی علاج سے کس طرح فائدہ اٹھائیں۔ سو فی صدی نہ ہی تو پچاس فی صدی ہی تھی۔ میری نظر میں اس کا سب سے زیادہ آسان طریقہ خود غریبی اور خود تنویمی ہے۔ خود غریبی کی کئی مثالیں پیش کی جا چکی ہیں، ایک مثال اور سنتے چلیئے۔ آپ صبح بستر سے اٹھنے کے بعد شام تک بار بار اور بتکوار یہ فقرہ دہراتے جائیں۔

آج شام کو مجھے بخارا جائے گا۔

اگر شام تک فی الواقعہ بخارا نہ آئے گا تو طبیعتِ ماندی ضرور پڑ جائے گی تجربہ کر کے دیکھ لیجئے۔

سعید الدین نامی ایک بزرگ میرے پاس تشریف لائے، فرمانے لگے کہ میں انڈے کی الرجی میں مبتلا ہوں۔

انڈے کی الرجی یا حساسیت یہ کہ انڈا کھانے سے میرے جسم پر آبلے پڑ جاتے ہیں میں نے انہیں خود غریبی کا طریقہ بتلایا اور یہ بھی تاکید کر دی کہ وہ گرم اور بادی چیزیں نہ کھایا کریں۔

سعید الدین صاحب کو مشورہ دیا گیا کہ وہ شب میں سونے سے قبل "متبادل طرزِ تنفس" کے پانچ چکر کیا کریں اور اس کے بعد بستر پر لیٹ کر جسم کو بالکل ڈھکیلا۔

بالکل ڈھیلا چھوڑ دیا کریں (تنویمی حالت طاری کرنے کی بنیادی شرط یہی ہے) اور آنکھیں ہیشیانی کی طرف چڑھا کر دونوں نظریں ناک کی جڑ پر مرکوز دیا کریں اور یہ فقرہ (ملقین یا حبشن) دل ہی دل میں دہرایا کریں کہ:

بیر احسبم مل ہو رہا ہے، میرا دماغ بوکھل ہو رہا ہے۔ مجھ پر تنویمی نیند طاری ہو رہی ہے۔

چند منٹ بعد احسبم مل ہونے لگے گا، دماغ بوکھل ہو جائے گا اور نیند آنے لگے گی۔ پھر آنکھیں بند کر کے یہ ملقین چپکے چپکے دل ہی دل میں دہرائیں شروع کر دیں کہ:

”انڈے کھا کر میرے جسم پر بلبے پڑ جاتے ہیں، یہ کوئی جسمانی مرض نہیں ہے۔ ذہنی بیماری ہے اور میں رفتہ رفتہ اس ذہنی بیماری پر غالب آ جاؤں گا۔“

چند منٹ کے بعد انڈے سے الرجی کی کیفیت رفع ہو گئی اور سعید الدین صاحب صحت یاب ہو گئے۔ اعضائی حسی، ذہنی (جذباتی اور نفسیاتی) بیمار دل کا شکار کٹ (مختصر) علاج نیوم ہے خواہ نیند آپ نے خود طاری کی ہو اور اپنے آپ کو صحت مند ہو جانے کی ترغیبات دی ہوں یا ترغیبات دینے والا کوئی عامل تنویم ہو.... یادداشت کی بجالی کا طریقہ ایک مرتبہ پھر ڈسٹین فرما لیجئے۔ حافظے کو بر دے کا رکنا کا طریقہ یہ ہے کہ آپ مرض یا معمول پر تنویمی حالت طاری کر کے حکم دیں کہ وہ شروع سے لے کر اب تک مرضی کی تمام اُلھنیوں، پریشانیوں، جذباتی صدموں اور روحانی حادثوں (شاک) کی تفصیل جن سے فلاں اور فلاں اور فلاں مرض پیدا ہوا ہے۔ ایک ایک کر کے بیان کرے۔ آپ معمول کے تمام بیانات قلمبند (یا ٹیپ ریکارڈ کے ذریعہ محفوظ) کرتے چلے جائیں اور پھر جب معمول تنویمی نیند سے بیدار ہو تو سارے بیانات دہرا دیں، پڑھوا دیں یا سنوا دیں تاکہ وہ خود اپنے مرض کے اسباب سے وقف

ہو جاتے۔ بول ہی وہ اپنی کسی نفسیاتی الجھن (مثلاً انجانے خوف) بے وجہ غصہ... خواہ مخواہ کی مایوسی یا جھنسی کمزوری کے ذہنی اسباب) کے بنیادی سببے واقف واقف ہوا۔ اسے پتہ چلا کہ فلاں جذباتی کشمکش کی جڑ بچپن کے کس ذہنی حادثے میں چھپی ہوئی ہے۔ اسے صحت نہونے لگے گی۔ اندھیری رات میں چھت سے لٹکتی ہوئی سٹی پر سانپ کا شبہ ہوتا ہے اور آدمی ڈرنے لگتا ہے لیکن اگر روشنی کر کے اسے دکھا دیا جائے کہ یہ سانپ نہیں سٹی ہے تو ڈرنے والے کو اپنی حماقت پر ہنسی آنے لگے گی یہی حال نفسیاتی اور زہنی علاج کا ہے۔

## کر دار اور ترغیب

ہم سلسلی ترغیب و تلقین سے اپنے کردار رویے، اور عادات و اطوار میں مناسب تبدیلیاں پیدا کر سکتے ہیں، ایک دیہاتی کہاوت ہے کہ خر بوزے کو دیکھ کر خر بوزہ رنگ بچھرتا ہے جو لوگ خر بوزوں کی کاشت کرتے ہیں یہ بات تو وہی بتا سکتے ہیں کہ خر بوزے کو دیکھ کر خر بوزہ رنگ بچھرتا ہے یا نہیں۔ البتہ یہ حقیقت ہم سب کے علم میں ہے کہ آدمی کی صحبت میں آدمی کا رنگ ضرور بدل جاتا ہے۔ ایک اور کہاوت سننے چلیے۔ ”تخم تاثیر صحبت کا اثر“ یعنی انسان دو چیزوں سے اثر پذیر ہوتا ہے نخست یعنی وراثت اول نسل سے! اور صحبت و ہم نشینی یعنی سوسائٹی سے! مولانا رام فرماتے ہیں کہ:

صحبت صالح ترا صالح گند

صحبت طالح ترا طالح گند

یعنی نیک آدمی کے پاس اٹھنا بیٹھنا تجھے نیک بنادے گا اور بد آدمی کی صحبت تجھے بدی کی طرف مائل کر دے گی۔ حقیقت یہ ہے کہ زبان، تہذیب،

لسل اور وطن کے تمام امتیازات اور عصبیات اس لئے وجود میں آتے ہیں، وجود میں آتے ہیں اور وجود میں آتے رہیں گے کہ ہم مسلسل ترغیب و تلقین کے ذریعے اپنے کردار کو ایک خاص گروہی اور اجتماعی اور تہذیبی سانچے میں ڈھال لیتے ہیں۔ یہ عمل شعوری طور پر بھی جاری رہتا ہے غیر شعوری طور پر بھی اہم جس خاندان سے تعلق رکھتے ہیں جس گھر اور گھر لانے میں پیدا ہوتے ہیں، اس گھر اور خاندان کی عاداتوں، عقیدوں، رسموں، اور نظریوں کو اپنانے پر مجبور ہو جاتے ہیں، اپنے گھرانے کا ہر عمل ہمارے لئے خاموش ترغیب کی حیثیت رکھتا ہے۔ ماں، باپ، بہن، بھائیوں اور دوسرے لوگوں کی ہر حرکت دیرپہ ایک تلقین ہوتی ہے۔ جانوروں کو بھی اسی طرح سدا بجا جانا ہے۔ جنگلی ہاتھیوں کو گھیر گھا کر سدھائے ہوئے پالتو ہاتھیوں کے گھلے میں شامل کر دیا جاتا ہے اور وہ خود بخود منگر رفتہ رفتہ تربیت یافتہ ہاتھیوں کے طور طریقوں پر عمل کرنے لگتے ہیں۔

الگھڑ گھوڑے کو پالتو گھوڑے کے ساتھ تانگے میں جوت دیا جاتا ہے اور وہ ٹھوکریں کھا کر آستہ آستہ اپنا الطہر چھوڑ کر شائستہ اور تعلیم یافتہ گھوڑے کی طرح عمل کرنے لگتا ہے۔ مختصر یہ کہ تربوڑے سے لے کر آدمی تک جتنی مخلوقات ہیں وہ سب کی سب صحبت کی تاثیر قبول کرتی اور ماحول سے مطابقت پیدا کر لیتی ہے۔ ماحول سے مطابقت پیدا کرنے کا عمل انسانی زندگی میں غیر معمولی اہمیت رکھتا ہے۔ امر واقعہ یہ ہے کہ ہماری ذہنی صحت کا دار و مدار ہی اس چیز پر ہے کہ ہم کس حد تک ماحول سے مطابقت پیدا کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ یہ صلاحیت جس قدر نمایاں ہوگی، اُسی قدر ان کی ذہنی طور پر مطمئن اور عملی طور پر کامیاب زندگی بسر کریگا۔ ماحول کے سانچے میں ڈھل جانے کی قابلیت اور استعداد جس قدر کم ہوگی، ذہنی الجھنوں اور دماغی پیچیدگیوں میں اُسی قدر اوصاف ہوگا۔

اندازہ یہ ہے کہ کچھ چند سال میں کم و بیش ایک لاکھ خطوط میری نظر سے لے۔ اندازہ عالمی ڈائجسٹ (جولائی ۷۲ء) کا ہے۔

گزر چکے ہیں۔ ان میں نصف خطوط طلبہ اور طالبات کے ہوں گے۔ اکثر طلبہ و طالبات کے خطوط کا مضمون (انداز بیان کے تغیر کے ساتھ) ایک جیسا ہوتا ہے۔ یعنی ہم مستقبل سے مایوس ہو چکے ہیں سمجھ میں نہیں آتا کہ زندگی کس طرح بسر کریں.... حافظہ غائب ہونا چلا جاتا ہے۔ ذہانت کی دھار کُند ہو رہی ہے۔

پچھری ہو گئی روح کے آ رہا

نہ لپچھو مرے ذہن کی کُند دھار

کسی کام میں جی نہیں لگتا۔ عجیب عجیب خیالات آتے ہیں، خوفناک خواب دکھائی دیتے ہیں۔ ذہن الجھ گیا ہے، مالیاتی اور تیراکی کے دوسے پڑتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔ میں انہیں خود غریبی اور خود تنہمی کا طریقہ سا کھلا دیتا ہوں یعنی منفی ترغیب کی جگہ ایک مثبت ترغیب (خود غریبی کو AUTO-SUGGESTION کہتے ہیں۔ مثلاً میرا حافظہ غائب ہونا چلا جا رہا ہے، یہ منفی ترغیب ہے مثبت ترغیب یہ ہو گئی کہ:

میرا حافظہ تیر ہونا چلا جا رہا ہے۔ یہ سید لکھ رہا تھا کہ اپنا ایک مضمون (۱۳ جولائی ۱۹۷۷ء) نظر سے گزرا، اس کا عنوان ہے "تنویم اور شپین بینی" عجیب عجیب کرشمے ہیں۔ انہیں بھی ملاحظہ فرماتے چلتے۔ طارق حمید لکھتے ہیں (یہ خط جولائی ۱۹۷۷ء کا ہے) کہ آج سے چند سال قبل میں نے اپنے چھوٹے بھائی پر تنویم نیند طاری کرنے کا عمل شروع کیا تھا۔ پھر اس عمل کو ترک کر دیا۔ مبادا، کوئی بچی یہ مسئلہ پیدا ہو جائے اور میں اس پر قابو نہ پاسکوں لیکن شوق پھر اُٹھ آیا ہے اور میں کامیابی کے ساتھ اپنے ایک دوست کو "ہینا ٹائز" کر رہا ہوں، اس سلسلے میں کتنی دلچسپ تجربے ہوئے اطلاعات عرض ہے۔

## مستقبل ہے !

میں نے معمول پر تنزیہی نین رطاری کر کے اسے ہدایت کی کہ فلاں آہکول میں جاتے معمول نے اسی حالت بے خبری میں جواب دیا کہ میں آہکول میں پہنچ گیا ہوں سوال کیا گیا کہ اس وقت کون پڑھا رہا ہے معمول نے جواب دیا کہ اس وقت محمد امین صاحب پڑھا رہے ہیں، پوچھا کہ سٹیڈسٹر کون صاحب ہیں؟ کہا کہ صاحب ہیں... یہ جوابات صحیح ثابت ہوتے معمول سے کہا گیا کہ:

یہ ۱۹۷۸ء نہیں ۱۹۸۰ء ہے، اب تم کیا دیکھ رہے ہو؟  
(سوال سے جواب سے ملاحظہ ہوتا ہے)

معمول: میں اس وقت اپنے کو فوج میں کیپٹن دیکھ رہا ہوں۔  
عامل: ننہا سے دوست سلطان اور انور کیا کر رہے ہیں؟  
معمول: وہ بھی فوج میں ہیں۔

اب تنزیہ کا لٹینی طارق حمید نے اپنے بارے میں سوال کیا کہ:  
میں کیا کر رہا ہوں؟

معمول: تم ایم ایس سی کر چکے ہو اور ہاں عباس بھی ایم ایس سی کر چکا ہے۔ عباس سے میری ملاقات ۱۹۷۵ء میں ہوئی تھی (واضح ہے کہ اس وقت معمول کا ذہن ۱۹۸۰ء کی سطح پر کام کر رہا ہے)

عامل: تم آج کل کہاں ہو؟  
معمول: میں آج کل پشاور میں مقیم ہوں۔ بیوی اور تین بچے میرے ساتھ ہیں اور والدین بھی!

عامل: یہ بتاؤ کہ آج کل پاکستان کے سیاسی حالات کیا ہیں؟



معمول: وزیر اعظم کی حکومت ہے۔

عامل: وزیر اعظم کا نام

معمول: یہ میں نہیں بنا سکتا۔

(اس کے بعد طارق حمید صاحب نے اپنے معمول کی دوپٹن کو نیال نقل کی ہیں جو جناب ذوالفقار علی بھٹو اور شیخ نجیب الرحمن کے متعلق ہیں، اب ان پٹن کو نیوں کے بارے میں صرف اتنا بتایا جاسکتا ہے کہ اس سال یہ دولٹن پٹن کو نیال پوری ہو چکی ہیں) طارق حمید اپنے تنویمی تجربات بیان کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ:

میں نے معمول سے سوال کیا کہ:

مینر پر کھڑی رکھی ہے، تم اتنی تیزی حالت میں لیٹے لیٹے بتاؤ کہ:

صحیح وقت کیا ہے؟

معمول نے کھڑی دیکھ کر تیزی سے وقت بتلادیا، پھر معمول کو سبشن دیا گیا کہ: تم تنویمی نیند سے بالکل ہتاشاش رہا اس اعلیٰ کے۔ لیکن جب میں مینر پر تیز ہاتھ ماروں گا (تھپ تھپ تھپ) تو پھر تنویم زدہ یا "ہینا ٹاٹو" ہو جاؤ گے... معمول نے میری ہدایت پر بھیک بھیک عمل کیا اور جب میں نے مینر کو تین مرتبہ ہتھپھپایا تو وہ پھر تنویمی نیند میں چلا گیا۔

## نیند کی حیرت انگیزی

تنویمی کیفیت میں معمول سے جو کرشمے صادر ہوتے ہیں، انہیں بجا طور پر خارق العاد کے ضمن میں شمار کیا جاسکتا ہے۔ خارق العادات کے موضوع پر میں سلسلہ تفصیلات و مابعد النفسیات کے مضامین اور کتابوں میں جایا روشنی ڈال چکا ہوں۔ تنویم مشعوعی یا اختیاری نیند کو کہتے ہیں نیند بیلے خود فطرت کا ایک حیرت انگیز مظہر ہے۔

آج تک نیند کی قابل اطمینان سانسنی تشریح نہیں کی جاسکی اور نہ خواب اور تعبیر کے بارے میں کوئی نثری علم وجود میں آسکا ہے خواب کی تعبیر جسے ”تعبیر رویا“ کہتے ہیں آج بھی اس عمدہ ترقی میں بھی ایک قیاسی علم ہے۔ خوابوں میں جو واقعات نظر آتے ہیں جو چیزیں دکھائی دیتی ہیں وہ چند علامتوں اور اشاروں پر مشتمل ہوتی ہیں، ان کی تشریح کا کوئی قابل اعتماد ذریعہ ہمارے پاس موجود نہیں جس طرح نیند کے عالم میں خواب نظر آتے ہیں اسی طرح اختیاری نیند (تنبوئی حالت) میں بھی انسانی ذہن طرح طرح کے مشاہدوں اور تجربوں سے دوچار ہوتا ہے۔ تنبوئی نیند کو پراسلر کہہ جاتا ہے۔ طبعی نیند بھی اس سے کچھ کم پراسلر نہیں۔ آئیے ایک مختصر انجیز واقعہ سنائیں۔

### پراسلر طبعی نیند

مخبری رئیس صاحب السلیات میر سلع عجیب و غریب ہے۔ میں خود جب اس کے بارے میں سوچتا ہوں تو حیران رہ جاتا ہوں۔ نہیں یہ بات ناممکن ہے۔ تاہم اس حقیقت سے کون انکار کر سکتا ہے؟ میں جو کچھ لکھ رہا ہوں اسے آپ حرف بحرف صحیح سمجھیں آپ سلمان ہیں، میں یہ عجیب واقعہ خدا کو حاضر و ناظر جان کر عرض کر رہا ہوں۔

۱۵ اگست ۱۹۷۰ء کو اوار کا دل تھا۔ یہ بی ایک دوست لڑکی نے بچنک کی دعوت دی، یہ صاحبہ ایک سماجی کارکن اور ایک شہر گھرانے سے تعلق رکھتی ہیں۔ کراچی یونیورسٹی کی طالبہ بھی ہیں۔ ہم چار آدمی اس بچنک میں سر کیٹھے، وہ انکی سہیلی، اُن کے منگیترا اور میں خود۔ ہم ان صاحبہ کی سرخ مرزا کار میں روانہ ہوئے۔ راستے میں سہیلی فلموں اور سیما کی حالات پر گفتگو ہوتی رہی۔ میں زندگی میں پہلی بار لڑکیوں سے بے تکلف ہوا تھا، ہاں کس بے پہنچ کہ ہم سمندر میں خوب نہاے، کھانے پینے کا سامان بھی ساتھ تھا، بیسیر بھی تھی۔ میں نے پہلی بار بیسیر بھی پتی۔ ہم سب شام تک خوب خوش گپیاں کرتے رہے۔

یہ صامیہ ایک بڑے باپ کی بیٹی ہیں اور ان کے لئے یہ سب نفرتی ہنگامے روزانہ کے مشاغل کی حیثیت رکھتے ہیں۔ البتہ میں احساس گناہ میں مبتلا تھا۔ بہر حال ہم لوگ مغرب کے وقت گھر واپس آ گئے۔ یہ قصہ ختم ہو گیا، اب دوسرا قصہ سنئے۔ چند روز بعد تاریخ یاد نہیں۔ رات کے وقت سو رہا تھا! سوتے میں محسوس ہوا کہ میں کاریں سفر کر رہا ہوں چند منٹ بعد کار ایر پورٹ کی حدود میں داخل ہو گئی۔ سوتے ہی میں خیال ہوا کہ رات کے ۱۲ بجے ہیں، میں مڑوے ہاؤس میں داخل ہوا....

بال خوبصورت لڑکیوں اور غیر ملکی سیاحوں سے بھرا ہوا تھا شہر کے کئی نامور لوگ محفلِ قص میں مغربی موسیقی کی دھن پر نچ رہے تھے، اچھل کود رہے تھے۔ بلبلیں کھلی ہوئی تھیں۔ جامِ شراب گردش میں تھے، یکایک مجھے وہی ہاکس بے والی محترمہ دور سے نظر آئیں۔ بے اختیار میری طرف ڈھکیں، جامِ شراب ان کے ہاتھ میں تھا۔ سلام دینا کے بعد انہوں نے ٹانگ واطر کے ساتھ وہ سبھی کارڈ اپیک مجھے دیا۔ پھر میری آنکھ کھل گئی، کتنا دلچسپ خواب تھا، چند روز بعد ان محترمہ سے ملاقات ہوئی تو میری حیرت کی انتہا نہ رہی کہ وہ اس واقعے کو جو خواب میں پیش آیا تھا، مزے لے لے کر بیان کر رہی تھیں جب میں نے انکار کیا کہ میں کبھی مڑوے ہاؤس نہیں گیا۔ نہ محفلِ قص نہ شرب ہوا، وہ سبھی کامیاب نہیں پایا، تو انہوں نے ایک اور صاحب کو گواہ کے طور پر پیش کیا جو اس محفل میں موجود تھے۔ انہوں نے بھی مڑوے ہاؤس میں میری موجودگی کی تصدیق کی... سخت حیرت انگیز واقعہ! لیکن خاموش ہو جانا پڑا، تاہم جلس باقی رہی اور میں اس واقعے یا عجوے کے بارے میں سوچتا رہا۔ ایک روز شرب میں اس ناقابل یقین گھنٹی کو سلجھانے کی کوشش کر رہا تھا کہ اونگھ گیا۔ نیند آ گئی۔ اب طلسم ہوش پر باچہ تھا منظر سامنے آیا۔ دیکھا کہ مڑوے ہاؤس کی محفلِ قص و سرود میں حاضر ہوں اور کراچی یونیورسٹی کی ان طالبہ کے بجائے جو مجھے پکنک پر ہاکس بے لے گئی تھیں اور جنہوں نے پہلی بار

مٹوے ہاؤس کی مجلسِ رندانہ میں میری میزبانی کی تھی۔ کراچی کی ایک اوزعروف و ممتاز خاتون، بعالم خواب اس محفلِ رندانہ میں میری ہمِ رقص ہیں۔ میں رات بھر ان کے ساتھ شراب نوشی کرتا رہا، جب تک کھلتی تو اس خواب پر حیران ہوا لیکن کچراہنے والی بات یہ کہ میری زبان پر شراب کی سی لکھی تھی۔ گویا میں رات بھر وہی پیتا رہا ہوں حالانکہ عملاً اپنے گھر میں بچے کمرے میں اپنے بستر پر بخواب تھا، یہ خواب دیکھ کر ذہن میں ایک اور تھی سی پڑ گئی یا الہی! یہ کیسے خواب ہیں؟ کیا کرشمے ہیں اور کیسا معاملہ ہیں؟ کوئی دو ہفتے کے بعد کراچی کی انہیں منما ز اور معروف خاتون سے کسی محفل میں ملاقات ہوئی، انہوں نے بڑے خوشیلے سچے میل اس واقعے کا جو میرے لئے خواب کی حیثیت رکھنا تھا، تذکرہ چھڑ دیا۔ میں حیران کہ آخر یہ کیا کہہ رہی ہیں؟ مگر انکار کیسے کروں؟ خواب کے مناظر جو پیش نظر تھے۔ اس طرح تیس صاحبِ احوالوں کا ایک سلسلہ شروع ہو گیا، مہینے میں ایک بار بھی وہاں خواب کی حالت میں مٹوے ہاؤس جاتا ہوں۔ کبیرے دیکھتا ہوں۔ رقص کرتا ہوں، لطف اٹھاتا ہوں، شراب پیتا ہوں۔ اس وقت جسم پر نفیس ترین سوٹ ہوتا ہے جو میں اپنی غربت کے سبب بھی پہن ہی نہیں سکتا، الغرض رات بھر راجہ ایدر کے اکھاڑے میں رقص و موسیقی اور شادی و شرب سے جی بہلاتا ہوں۔ صبح آٹھ بجے کھلتی ہے تو اپنے کورور مڑ کے کپڑوں میں بستر خواب پر دراز پاتا ہوں۔ کیسا طلسماتی جگہ ہے یہ؟ وہ مختصرہ جنہوں نے مجھے ہاؤس بے پر بدستیر ملائی تھی، ایک مرتبہ شرم کا تینا کہہ رہی تھیں کہ کیا بات ہے تم رات کو ملنے ہو تو اعلیٰ ترین لباس میں ملنے ہو دوں میں نظر آنے ہو تو معمولی کپڑوں میں! یہ کیا تضاد ہے؟ اب میں ان مختصرہ کو کیا بتاؤں کہ میں کبھی مٹوے ہاؤس نہیں جاتا۔ نفیس سوٹ نہیں پہنتا، شراب نہیں پیتا رقص نہیں کرتا۔ یہ سب کچھ خواب میں نظر آتا ہے۔ بیدار میں کچھ نہیں۔ آخر ان باتوں پر کون یقین کر سکے گا، بے رسک یہ ناقابلِ یقین واقعہ ہے۔ یہ خط میں چوتھی جولائی

۱۹۷۲ء کو لکھ رہا ہوں پہلی جولائی سنہ ۱۹۷۲ء کے دن میں ٹیلی ویژن پر فلم دیکھ رہا تھا کہ نیند نے آیا۔ خواب میں پھر وہی محفل، وہی منظر، وہی ماحول، وہی معاملہ، وہی مے خواری، وہی جانے بچانے چہرے، وہی رقص، وہی ہنگامہ، آنکھ کھلی تو کچھ بھی نہ پایا خواب تھا جو کچھ کہ دیکھا جو سنا افسانہ تھا

جناب رئیس! یہ سب کچھ کیا جادو ہے۔ میں سوچ سوچ کر باگل ہوا جاتا ہوں۔ کیا مجھ پر کسی آسیب کا سایہ ہے؟ یا پھر جو کچھ پیش آنا ہے حقیقت پتہ نہیں ہے، میں ایک بد نصیب لڑکا ہوں جو دنیا کی بد حالی کے سبب بڑے بڑے تعلیم حاصل نہ کر سکا۔ معمولی کاروبار کرتا ہوں۔ میگزینز، نفیس تھام رکھنے کے لئے بڑے بڑے لوگوں سے تعلق پیدا کر لیتا ہوں۔ سیما جی کا مول یعنی سوشل ورک کے سلسلے ہی میں کراچی کی ممتاز و معروف خاتون (جو مڈوے ہاؤس میں میری میزبان تھیں) اور کینک والی مختصر یہ ملاقات ہوئی تھی۔ یہ صاحبہ چونکہ سیما جی کی حالات سے واقف نہیں، اس لئے تصور کرتی ہیں کہ میں کسی مالدار اور نیشنل اہل خاندان سے تعلق رکھتا ہوں، کیونکہ بقول خود وہ مجھے مڈوے ہاؤس میں نفیس لباس زیب تن کئے۔ وہی کے جام لٹول کر کے رقص کرتے ہوئے دیکھتی ہیں اچھا۔ ایک قابلِ ذکر بات یہ کہ اگر خود کو شش کر دیں تو یہ تجربہ بھی پیش نہیں آتا۔ رات رات بھر سوچتے سوچتے گزر جاتی ہے مگر بجز نیند خراب کرنے کے کچھ نہیں حاصل ہوتا اس نہ سمجھ میں آنے والے کسی پر نہ گزرنے والے اور صرف میرے ساتھ پیش آنے والے طلسم ہوش ربانی واقعے کے سبب میں شہر کی غیاش اور معمولی موسیقی کے ایک حلقے میں... جو مڈوے ہاؤس میں الف لیلا کی رائیں بسر کرتا ہے کانی جانا پہیانا جاتا ہوں کہی خوانین مجھے مڈوے کی نسبت سے جانتی ہیں۔ حتیٰ کہ ایک خاتون نے جن سے میری حد تک بعالم خواب اور ان کی حد تک بعالم بیداری ملاقات ہوئی تھی، اس حیرت انگیز تعارف کے سبب بہ اصرار اپنی سالگرہ کی تقریب میں مدعو کیا اور مجھے خواہ مخواہ ایک قیمتی تحفہ

اُن کی نذر کرنا پڑا۔ تیس صاحب انیری عمر تیس سال ہے اور میں پاگل ہو جانے کی حد تک پریشان ہوں۔ یہ سب کچھ کیا ہو رہا ہے؟ خدارا مجھے سمجھا دیجئے۔ کیا اسرار ہیں؟ یہ کیا واقعات پیش آ رہے ہیں۔ میرا دماغ چل گیا ہے یا ایسا ہونا ممکن ہے۔ ان واقعات کے سلسلے میں آپ کا تجربہ بے حد وسیع ہے۔ میں خوفِ رسوائی کے سبب اپنا مکمل نام اور پتہ نہیں لکھتا صرف H.R. یاد رکھیں۔

آپ نے آج۔ آر کا خط پڑھ لیا، وہ کتنے چکر اڑانے والے تجربے سے دوچار ہیں۔ پھر اس واردات (کس) کا خلاصہ ذہن نشین کر لیجئے۔ اس کیس کا خلاصہ یہ ہے کہ گاہے گاہے آج۔ آر پر نین طاری ہوتی ہے تو وہ بحالتِ خواب اپنے کو مڑے ہاؤس میں تیس ترین سوٹ زیب تن کئے بعض فلیش ایل غورٹوں اور عشرت پسند مردوں کے ساتھ دھکی پیتے اور رقص کرتے دیکھتے ہیں، یہ کیفیت اختیاری نہیں بے اختیاری ہے۔ اس طبعی خواب کے نظر آنے میں آج۔ آر کے ارادے کا کوئی دخل نہیں، وہ خود کتنا ہی چاہیں، کتنی ہی کوشش کریں یہ خواب نظر نہیں آتا بعضی وقت اپنا لنگ کبھی نیند طاری ہوتے ہی خود بخود اُن کا ذہن جست کرتا اور مڑے ہاؤس پہنچ جاتا ہے اور جب آنکھ کھلتی ہے تو اپنے کو ستر پر پاتے ہیں۔

زہے مراتب خوابیکہ بہ زبیر السیت

اس حد تک یہ خواب معمولی واقعہ ہے۔ اس میں کوئی انوکھا پن نہیں محض خواب ہے اور خواب میں ہر آدمی نا ممکن چیز کو ممکن ہوتے ہوئے دیکھ لیتا اور دیکھ سکتا ہے۔ واقعہ خواب کا عجیب حصہ یہاں سے شروع ہوتا ہے کہ ایک بار جب خواب میں وہ کسی پیتے پیتے آنکھ کھلی تو منہ کا مڑا تلخ پایا جیسے ابھی ابھی وہ کسی کا گھونٹ لیا ہے۔

لے الف لیلہ میں ابوالحسن کے کردار کو یاد کر لیجئے۔ اس بے چارے پر بھی یہی گری تھی۔

یہ ایک عجیب و غریب بات ہے کہ خواب میں پی جانے والی خیالی دوسکی جاگنے کے بعد حقیقی دوسکی کے منہ میں تبدیل ہو جاتے خیر یہاں تک بھی اس خواب کی تعبیر تنویمی اصول سے ممکن ہے، البتہ اس تجربے کا حیرت انگیز پہلو یہ ہے کہ وہ جن لوگوں کے ساتھ بحالت خواب ملے ہاؤس میں ٹھوس کرتے اور شراب پیتے ہیں، وہ سچ بخ نہیں اپنے سامنے موجود پاتے ہیں۔ ایک زندہ حقیقی، ٹھوس اور معروضی محسوس کی شکل میں حالانکہ یہ بے چارے گھر میں اپنے بستر پر لمبے لمبے لیٹے ہوتے ہیں، چنانچہ ان کے تعلقات ان تمام خوش باش خواتین و حضرات سے ہو گئے ہیں جن کے ساتھ سوتے ہیں انہوں نے شراب پی اور فحش کیا تھا، واضح طور پر یوں سمجھئے کہ خواب میں H.R کے دو وجود ہو جاتے ہیں، ایک وجود جو اپنے گھر میں بستر پر لیٹا خواب دیکھ رہا ہے اور دوسرا وجود وہ جو... ملے ہاؤس کی ہاؤس اور لوشائوش میں دوسرے جیتے جاگتے انسانوں کی طرح شریک ہے۔ عجیب بات ہے۔؟

یا الہی! یہ ماجرا کیا ہے؟

یہ: یہ عرض کیا تھا کہ سببشمنز (ترغیبات) سے طاری ہونے والی نیند ہو یا وہ طبع اور نفسی نیند جس کے ہم عادی ہیں، ان دونوں میں دماغ کا عمل ایک حد تک یکساں ہوتا ہے۔ عامل معمول کو محسوس کر رہی ہے۔ یہ محسوس کر رہی ہے اور بہتاری زبان شراب کی لذت محسوس کر رہی ہے۔ یہ محسوس کر رہی ہے اور لذت کو محسوس کرنے لگتا ہے۔ یہ معمول کو دوسکی کا پیگ دے کر یہ یقین کی جاتی ہے کہ یہ سادہ پانی ہے۔ پی لو معمول اس تلقین کے زیر اثر دوسکی کو آب سادہ سمجھ کر لوش جان کر جاتا ہے اور اسے ذرا سا بھی نشہ محسوس نہیں ہوتا، یہ معمول کو تلقین کی جاتی ہے کہ تم بیدار ہو کر یہ محسوس کر دے کہ میں نے دوسکی پی ہے اور اس کا ذائقہ بہتاری زبان پر موجود ہو گا۔ تنویم کار جیسا کہتا ہے جو کہتا ہے، اس پر عمل ہوتا ہے، ویسا ہی ظہور میں آتا ہے۔ یہ تنویم کاری کا

عام تجربہ ہے اور عامل تنویم اس سے واقف ہے۔ آج۔ آر کے واقعے میں بظاہر کسی تنویم کار کا وجود نظر نہیں آتا، ان پر قدرتی میندطاری ہوتی ہے اور وہ سوتے میں عجیب عجیب کشتوں سے دوچار ہوتے ہیں، اس واقعے میں تنویم کار خود آج۔ آر کو فرس کرنا پڑے گا، یعنی وہ خود ہی عامل ہیں خود ہی محمول خود ہی اپنے کو تلقین دیتے ہیں اور خود اس تلقین پر عمل کرتے ہیں۔ آج۔ آر کا ذہن ہمیشہ اس واقعے کو دہراتا رہتا ہے، ذہن میں کسی واقعے کو مسلسل دہرانا، تواتر غیب کی شکل اختیار کر لیتا ہے اور پھر وہ ترغیب جادو کی طرح محمول پر غالب آجاتی ہے۔ آج۔ آر کی اپنی ترغیبات اُن کے لئے زبردست عامل تنویم کی حیثیت اختیار کر چکی ہیں۔ فرق یہ ہے کہ اُن کا عامل تنویم (یعنی خود اُن کا اپنا نفس) اُن کے اختیار میں نہیں۔ یہ بات اُن کے بس میں نہیں کہ جب چاہیں سوتے میں اپنے کو مڑے ہاؤس پہنچا دیں اور وہاں خواتین و حضرات کے ساتھ شغل بے لوثی میں شریک ہو جائیں۔ ہوتا یہ ہے کہ آج آر کا اندرونی تنویم کار (وہی نفس یا لاشعور) جب مناسب سمجھتا ہے آج۔ آر کو حالت خواب میں محفلِ قرض و عے میں لے جاتا ہے اور وہ یہ ڈرامہ اتنی خوبی سے انجام دیتا ہے کہ جاگ جانے کے بعد اور جاگ جانے کے باوجود وہ خواب میں ہی ہوئی و سہی کو غلطی کام و ذہن میں محسوس کرتے ہیں۔ یہ تو ہوئی اس تجربے کی وہ تشریح جو ایک ہینا لٹ کرے گا۔

## تقسیم شخصیت

اب آئیے نفسیات کی طرف انفسیات اس باب میں کیا کہتی ہے؟  
 نفسیات کے نقطہ نظر سے آج۔ آر۔ شیرو فرینیا یا تقسیم شخصیت کے مریض ہیں۔  
 میندطاری یا شعور کی موعطل ہوتے ہی اُن کی شخصیت کے دو حصے ہو جاتے ہیں۔  
 شخصیت کا ایک حصہ بستر پر موجود رہتا ہے اور دوسرا حصہ مڑنے ہاؤس میں سرگرم عمل



ہو جاتا ہے۔ لقبیم شخصیت کا قرن بیسویں صدی کی عام بیماری ہے۔ اس بیماری کے نتیجے میں انسانی ذہن مکمل طور پر دو حصوں میں بٹ جاتا ہے۔ کبھی کبھی تو ایسا ہوتا ہے کہ ذہن یا شخصیت کے ایک حصے کو دوسرے حصے کی سرگرمیوں کا کوئی علم نہیں ہوتا۔ مریض کی اصلی شخصیت پر جس سے دوسرا حصہ کٹ جاتا ہے، دوسری شخصیت اس طرح غالب آجاتی ہے کہ آدمی اپنی حقیقی اور اصلی ذات سے بالکل غافل اور بیگانہ ہو جاتا ہے۔ آپ نے بہت سے پاگل دیکھے ہوں گے جو اپنے کو مہدی موعود۔ خدا کا فرستادہ بادشاہ یا ساتنس داں یا غیب داں یا کچھ اور عجیب و غریب چیز تصور کر لیتے ہیں۔ اور زندگی کا بیشتر حصہ اسی خیالی دنیا میں گزار دیتے ہیں، یہاں آدمی کی حقیقی شخصیت پر خیالی اور فرضی شخصیت اس قدر غالب آجاتی ہے کہ وہ خود اپنے کو پہچاننے سے قاصر رہتا ہے۔ میری نظر سے بہت سے لوگ گزرے ہیں جو دہری شخصیت کے شکنجے میں جکڑے ہوئے تھے۔ حقیقی معنی میں ہر آدمی دہری شخصیت کا مالک ہوتا ہے۔ عام آدمی کی حقیقی شخصیت بشرطیکہ وہ دماغی کمزوری میں مبتلا نہ ہو یا اور حقیقت پسند نہ ہوتی ہے بلکہ اس باشعور اور حقیقت پسند شخصیت کا ایک ہمزاد بھی ہوتا ہے۔ جسے ہم اسکی خیالی شخصیت کے نام سے یاد کر سکتے ہیں جس سے وہ کبھی کبھی لطف اندوز ہوتا رہتا ہے۔ ہزاروں ایسے نوجوان نظر سے گزرے جنہوں نے زندگی کی کڑوی پہلی حقیقتوں اور برسنہ بے رحم سچائیوں کی تاب نہ لا کر اپنے کو خواب و خیال کی دنیا میں گم کر دیا تھا۔ وہ حقیقی دنیا سے منہ موڑ کر عالم خیال میں اپنے کو شہزادے، حکمران، ساتنس داں، ادیب، شاعر، مؤرخ، فلسفی، آرٹسٹ اور ایک انقلاب انگیز انسان کے روپ میں دیکھتے تھے اور انہیں اس تصور سے گہرا قلبی سکون ملتا تھا۔ یہ دوسری شخصیت دہری شخصیت ہے۔ اس شخصیت کی تشکیل عقل، شعور، حقیقت پسندی اور "کامن سنس" نے نہیں کی محض جذبات، خیالات

خواہشات اور تصورات نے کی ہے۔ ہر شخص عمر کے کسی نہ کسی حصے میں کسی نہ کسی وقت دہری شخصیت کے تجربے سے ضرور گزرتا ہے۔ جھوٹے پتروں میں رہنا حقیقی شخصیت ہے اور محلوں کے خواب دیکھنا خیالی یا دہری شخصیت۔ اگر معاملہ اس حد تک ہے تو چندان تشویش کی بات نہیں صحت مند اور حقیقت پسند ذہن کو کبھی نہ کبھی خواب و خیال کی زندگی بھی بسر کرنی چاہیے۔

اچھا ہے دل کے ساتھ ہے با سب ان عقل  
لیکن کبھی کبھی اسے تنہا بھی چھوڑ دے

لیکن اگر آدمی کی اصلی اور بنیادی شخصیت کمزور اور سرگاف پذیر ہے تو سرگاف پذیر کی اصطلاح یہ کہ اس میں دلائل مضبوط نہیں ہو سکتی ہے تو پھر ایک نئی شخصیت وجود پا جاتی ہے اور رفتہ رفتہ اس قدر طاقت حاصل کر لیتی ہے کہ آدمی عالم خیال میں فقیر سے بادشاہ، عاشق سے معشوق اور بندے سے خدایں جاتا ہے۔ ایچ۔ آر۔ دہری شخصیت کے مالک ہیں ورنہ یہ تجربہ نہیں پذیر ہی نہ ہو سکتا تھا کہ لیٹر پر لیٹے خواب خرگوش کے بھی مزے لے رہے ہیں اور پڑے ہاؤس کی رنگین محفلوں میں بھی شریک ہیں نفسیات کی پروا اسی حد تک ہے کہ وہ ایچ۔ آر۔ کو شیر و فریسیا کا مرض قرار دے کر نفسیاتی طریقے پر علاج شروع کر دے۔ جہاں تک اس تجربے کے دوسرے حصے کا تعلق ہے یعنی ایچ۔ آر کی شخصیت کا ایک حصہ اپنے سرگز سے کٹ کر پڑے ہاؤس چلا جاتا ہے اور وہاں جو کچھ گزرتی ہے اس سے شخصیت کے مرکزی حصے پر جو گھر پر موجود ہے برا اثر طبع کرتا رہتا ہے۔ یہی نہیں بلکہ ایچ۔ آر کی شخصیت کا جزو "ب" محفل قص میں شراب پینا ہے تو شراب کی کٹکھٹی اور اس کا مزہ شخصیت کا جزو "الف" بھی جو گھر پر آرام کر رہا ہے محسوس کرتا ہے تو پھر اس تجربے کو نفسیات نہیں مابعد النفسیات کی روشنی میں دیکھنا چاہیے۔ نفسیاتی علاج کی حدود شیر و فریسیا پر ختم ہو جاتی ہیں

اس کے بعد مابعد النفسیات کی حدود شروع ہوتی ہیں۔ پھر یہ موضوع (تقسیم شخصیت) اس کتاب کی حدود و بحث سے باہر ہے۔ درحقیقت تنویم کا عمل بھی یہی ہے کہ وہ معمول کی شخصیت کو دو حصوں میں تقسیم کر دیتا ہے۔ ایک شخصیت معمول کی اپنی ہوتی ہے دوسری شخصیت عامل کی پیدا کی ہوئی ہوتی ہے۔ ترغیب و تلقین اور حکم و ہدایت کے ذریعے تنویم کار، تنویم زدہ کی شخصیت کے ایک حصے کو اپنے زیرِ حکم لے آتا ہے اور پھر تنویمی معجزے رونما ہوتے ہیں حقیقت یہ ہے کہ بعض اوقات تنویمی ترغیبات کے ذریعے معجز نما واقعات پیش آجاتے ہیں کہ نہ تلقین کرنے کو جی چاہتا ہے نہ انکار کی ہمت پڑتی ہے۔

## عبداللہ عامل

جالب سید، نواب شاہ اپنے گرامی نامے (۳ نومبر ۱۹۶۸ء) میں لکھتے ہیں کہ: عرصہ دراز سے چند علمی موضوعات کے سلسلے میں آپ سے کچھ دریافت کرنا چاہتا تھا۔ مگر مصروفیات اجازت نہیں دے رہی تھیں۔ امید وائق ہے آپ میری علمی تشنگی دور فرماتے ہوئے معمول کے مطابق پوری توجہ سے جوابات عنایت کریں گے۔

غالباً دس یا گیارہ ماہ کی بات ہے کہ ایک عمر رسیدہ شخص کو والد صاحب ساتھ لے کر گھر آئے۔ اب وہ شخص شاید پنجاب کے کسی علاقے میں ہو گا اپنے کام دھندے میں مصروف! اس نے اپنے جن کمالات کا اظہار کیا۔ میں انہیں کا تذکرہ کرنا چاہتا ہوں۔ اس واقعے نے درج ذیل سوالات ذہن میں پیدا کئے ہیں۔ سب سے پہلے اس نے ایک دس گیارہ سالہ بچے کو فرش پر لٹایا اور اس کی آنکھوں پر پٹی باندھ دی۔ میں اور والد بزرگوار بھی اس موقع پر موجود تھے۔ ہاں یہ کہنا بھول گیا کہ اس کا نام عبداللہ ہے عبداللہ کے کہنے پر ہم نے درود شریف پڑھا اور

سینا پر چڑھ کر، اس کے بعد عامل یعنی عبداللہ نے بچے کو حکم دیا کہ  
 ”تصور کرو، تم فلاں مقام پر ہو، پھر اپنے دوستوں کے ساتھ جا رہے ہو

انہیں سلام کر رہے ہو، وہ جوابات دے رہے ہیں۔  
 آہستہ آہستہ جب عبداللہ عامل کے احکام کی تعمیل کرنے لگا، اور سب کچھ بتا  
 لگا۔ مثلاً اس نے اسکوئی کے بارے میں صحیح صحیح بتایا کہ میری باتیں طرف بلدنگ ہے...  
 دائیں طرف کیکر کا درخت، سامنے لائبریری کی عمارت، پشت کی طرف کوارٹرز، عرض  
 لڑکے کی کیفیت یہ تھی کہ باوجودیکہ وہ سویا ہوا نہ تھا مگر یہ نہیں کہہ سکتے کہ ہوش میں تھا  
 اس میں نہ جرح تھی نہ حرکت! اس کا جسم اڑ گیا تھا۔ عبداللہ نے حکم دیا کہ اب تصور کرو  
 کہ تم ایک خاص دریا میں ہو۔ بادشاہ سامنے بیٹھے ہیں۔

لڑکے نے تصدیق کی اور کہا کہ میں بادشاہ کے سامنے حاضر ہوں۔  
 بادشاہ کو سلام کرو، عبداللہ نے حکم دیا۔

لڑکے نے کہا کہ بادشاہ سلامت سلام کا جواب دے رہے ہیں۔ اب عامل نے  
 لڑکے سے کہا کہ تم خواجہ خضر سے ملاقات کر رہے ہو۔ منقول بچے نے سہرا کہ تصدیق کی  
 عبداللہ نے کہا کہ خواجہ خضر سے کہو کہ کیا آپ ہمارا کام کر دیں گے۔ لڑکے نے کہا وہ کہتے ہیں  
 کر دیں گے۔ اس کے بعد منقول سے کہا گیا کہ وہ خواجہ خضر کے ساتھ فلاں فلاں جگہ  
 جاتے چنانچہ لڑکے نے خواجہ خضر کے ساتھ جگہ جگہ کی سیر کی اور حیرت یہ ہے تیس حسب  
 کہ جہاں جہاں سے خواجہ خضر کے ساتھ بھیجا گیا، وہاں کے حالات حرف بہ حرف صحیح بتا  
 حالانکہ یہ وہ مقامات تھے جن سے لڑکا قطعاً واقف نہ تھا۔ پھر عبداللہ نے اپنے منقول  
 سے کہا کہ حضرت خضر سے کہو کہ فلاں اور فلاں مرحوم کی روح کو طلب کریں۔ لڑکے نے  
 حکم کی تعمیل کی اور خواجہ خضر کی وساطت سے رحوں کو بلایا گیا اور مرحومین نے اپنی  
 زندگی کے سچے سچے حالات اور زندگی کے بعد کے حیرت انگیز تجربات بیان کئے۔

پھر ایک عجیب تجربہ کیا گیا۔ وہ یہ کہنچے سے (جو نویکی حالت میں آنکھوں پر پٹی باندھے  
بے سدھ پڑھتا) کہا گیا۔

خواجہ خضر سے کہو کہ وہ فلاں اور فلاں زندہ آدمی کی روح کو طلب کریں۔  
خواجہ خضر نے زندہ آدمیوں کی روحیں طلب کر لیں اور ان سے سوال و جواب  
شروع ہو گئے۔ زندہ اور مردہ افراد کی روح کو طلب کر کے ان سے چرچ کرنے کے علاوہ  
ہم نے محمول سے یہ بھی دریافت کیا کہ فلاں شخص کے دل میں کیا ہے؟ فلاں آدمی  
کیا سوچ رہا ہے؟ فلاں کی نیت کیا ہے؟ ہم نے ہر طرح آزمایا، ہر قسم کا تجربہ  
کیا اور پورے یقین و اعتماد سے کہہ سکتے ہیں کہ محمول نے نویکی حالت میں جو کچھ  
بتایا، جو کچھ بیان کیا، اس کا بڑا حصہ صحیح تھا۔ جب یہ سب کچھ ہو گیا تو عبد اللہ نے  
لڑکے سے کہا کہ:

خواجہ خضر کا شکریہ ادا کرو۔

لڑکے نے شکریہ ادا کر دیا۔

پھر کہا کہ خواجہ خضر سے پوچھو کہ آپ کو کتنے روپے قبول ہیں؟

لڑکے نے کہا کہ پانچ روپے۔

چنانچہ خواجہ خضر کا نذرانہ پانچ روپے عبد اللہ تنویم کا کروا کر دیا گیا، ان  
تمام کرشمہ رانیوں کے بعد عبد اللہ نے بچے کو (جو بدستور فرش پر زندہ لاش کی صورت  
میں پڑا تھا) نارمل حالت میں لانے کی کوشش شروع کر دی، اس کی آنکھوں پر  
جو پٹی باندھی گئی تھی، کھول دی اور وہ بھی نکال لی جو بچے کے ہاتھ میں عبد اللہ  
نے یہ دکھانے کے لئے چھپھوٹی تھی کہ اس کی قوتِ احساس بالکل ختم ہو گئی ہے۔

ان واقعات کے اعلائے کے بعد سید جالب لکھتے ہیں کہ:

عبد اللہ کی حالت یہ ہے کہ وہ اُصط، جاہل اور دیہاتی ہے۔ اس سے

لکھنا پڑھنا فطری نہیں آتا، گھٹیا ذوق رکھتا ہے۔ طرہ یہ کہ بارش ہے نمازی ہے کسی قدر سحرا، بے پناہ کپتی اور گندہ زن، ادنیٰ درجے کی شخصیت کا حامل اس شخص کے کمالات ہم لوگوں کے لئے نئے ہیں۔ اباجان علوم انجفیہ سے بے حد ذوق رکھتے ہیں اور اس معیے یا کوشش کی علمی اور تحقیقی وضاحت جانتے ہیں۔ میں اپنے منتشر مطالعے کی بنا پر کہہ سکتا ہوں کہ ان واقعات کا تعلق اسپرینچول ازم اور ہینا ٹرم سے ضرور ہے بہر حال یہ تو میرا خیال ہے، صحیح فیصلہ تو آپ ہی کر سکتے ہیں سوال یہ ہے کہ اس شخص کے علم کی حقیقت کیا ہے؟ صحیح مشورے۔ ماضی کے متعلق درست اطلاعات مستقبل کے بارے میں ٹھیک ٹھیک پیش گوئیاں، حال کے بارے میں نصیحتیں اور فہمائشیں زندہ اور مردہ روجوں سے بات چیت۔ صحیح واقعات کی نشاندہی۔ آخر یہ سب کیا ہے؟ ان چیزوں کی لشرنگ کس طرح کی جائے؟ کیا ان واقعات کا تعلق روحانیت سے ہے؟ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ یہ ان تمام حالات و واقعات سے قطعاً بے خبر ہے، اسے اس کیفیت میں خواجہ خضر لے خانہ کعبہ۔ بیت المقدس۔ مسیح اقصیٰ۔ اور جنت و دوزخ کی سیر کرائی۔ مگر معمول کو کچھ یاد نہیں، اب ایک اور بیدار حلقہ ہو۔ عبد اللہ کے اس تجربے کے نو مہینے بعد بحجہ جواب لویں درجے میں ہے، ایک عجیب دماغی مرض میں مبتلا ہو گیا ہے۔ جب وہ کسی وقت غصے میں ہوتا ہے تو اس پر دورہ سا پڑ جاتا ہے۔ عجیب اول فول بکتا ہے۔ زور زور سے جھنجھٹاتا ہے۔ جسم سرد پڑ جاتا ہے۔ رنگ پیلا ہو جاتا ہے، ہاتھ پاؤں دے دے مارتا ہے۔ میرا خیال ہے کہ اس میں شدید لارڈیری کی کیفیت پیدا ہو گئی ہے۔ یہ دورہ اتناک دو مرتبہ پڑ چکا ہے۔ بچے کو ہوش میں آنے کے بعد دوڑے کی بھی کوئی بات یاد نہیں رہتی

جالب سید (صفدر علی شاہ اصل نام ہے) کا یہ خط پڑھنے کے بعد میں

نے اُن سے کچھ وضاحتیں طلب کیں۔ ان وضاحتوں کے جواب میں انہوں نے لکھا کہ:  
 آپ نے دریافت کیا ہے کہ عبداللہؓ کے معمول لڑکے کے ننھیلی حالت میں  
 رعوں سے جو گفتگو کی گئی، اس کی تفصیل سے مطلع کیا جاتے۔ اب میں یہ بھی انکشاف  
 کر دوں کہ معمول میرا حقیقی چھوٹا بھائی ہے۔ دوسری بات یہ کہ عامل لڑکے کی وساطت  
 سے خواجہ خضر سے سوال و جواب کرتا تھا۔ ہم نے پوچھا کہ یہ خواجہ خضر کن ہیں؟ تو عبداللہؓ نے  
 نے بتایا کہ یہ ایک جن ہے (جو خواجہ خضر کے نام سے جواب دیتا ہے) معمول لڑکا درحقیقت  
 اس جن کا آلہ کار تھا۔ عبداللہؓ کے کو مخاطب کر کے سوال کرتا اور خواجہ خضر نامی جن لڑکے  
 کی زبان سے اس سوال کا جواب دیتا۔ یہ بات تعجب انگیز ہے کہ بعض ایسی باتوں کا  
 انکشاف لڑکے کی زبان سے جن نے کیا جس کا عالم نہ عامل کو تھا نہ وہ جواب ہمارے  
 ذہم و گمان میں آسکتا تھا، مثلاً اباجان نے سوال کیا کہ بڑے بیٹے کی شادی کہاں کی جا  
 جواب ملا کہ دور کی خالہ کی اکلوتی بیٹی سے! دریافت طلب امر یہ ہے کہ اس نے پیشورہ  
 کس بنیاد پر دیا۔ حالانکہ ابھی تک متعلقہ اور متذکرہ گھرانے کی نسبت کوئی راتے طے  
 نہیں کی گئی۔ دوسرا سوال میرا تھا۔ میں صنعتِ چشم میں مبتلا ہوں جواب دیا گیا کہ شیر کا  
 قدرتی ہے اور اس کے دور ہونے کا امکان نہیں صرف گرم اشیاء سے پرہیز کریں۔ اب  
 اس جن نے معمول کی معرفت جو گفتگو کی جو نصیحتیں ارشاد فرمائیں، اُن کا خلاصہ سن لیجئے  
 اباجان کو نصیحت کرتے ہوئے کہا کہ:

آپ حج کا ارادہ ملتوی کر دیں۔ پہلے بچوں کی شادی ضروری ہے۔ یہ نہیں تو بڑے  
 لڑکے کی شادی ضرور کر دیں۔ بڑے لڑکے کی شادی خالہ کی اکلوتی لڑکی سے کی جاتے۔ آخرت  
 کے بارے میں ایک سوال کا جواب دیتے ہوئے خواجہ خضر (جن) نے کہا کہ مجھ سے چند  
 گناہ سرزد ہوتے تھے جن کے سبب عالم ارواح میں میری ترقی ترک گئی ہے آپ لوگ  
 ہر شنبہ جمعہ میں میری ترقی مدارج کے لئے سورہ یسین پڑھا کریں۔ اباجان سے کہا کہ

اپنے سب سے چھوٹے بھائی کا خیال رکھیں جو پاک پٹن میں مقیم ہے۔ اس کے بعد معمول کے توسط سے جن سے کہا گیا کہ اسے جنت میں داد اہان کی روح کے پاس لے جاؤ۔ معمول نے کہا کہ میں جنت میں ہوں۔ داد اہان سامنے موجود ہیں:

داد اہان کا حلیہ بیان کرو (معمول کو ہدایت کی گئی)

لڑکے نے داد اہان کا صحیح صحیح حلیہ بیان کیا۔ پھر کہا کہ وہ حوروں میں گھرے ہوئے ہیں۔ پھر اس نے جنت کے پھولوں اور نہروں کا ذکر کیا، داد اہان نے معمول کے ذریعے۔ ابا جان اور والدہ کو دعائیں بھیجیں۔ اس کے بعد معمول سے کہا گیا کہ عالم ارواح میں مرحوم مامول زاد بھائی تصدق حسین سے ربط پیدا کرو۔ معمول نے مرحوم سے ربط پیدا کیا۔ ہم نے بھائی تصدق حسین سے درخواست کی کہ وہ اپنی بیوی کو معاف کر دیں۔ معمول نے کہا۔ وہ کہتے ہیں اس نے لڑائی جھگڑوں سے میری زندگی تلخ کر دی تھی، پھر اپنی زیادتیوں کی تلافی نہیں کی، لہذا میں اسے معاف نہیں کر سکتا۔ پھر سوال کیا گیا کہ آپ کو نرسٹ کس طرح آئی؟ مرحوم نے معمول کے ذریعے جواب دیا کہ میری کارِ درخت سے ٹکرائی تھی۔ سر اور کنبھی پر زخم آئے اور ہسپتال پہنچنے سے قبل روح جسم سے نکل گئی۔ معمول نے مزید بتایا کہ تصدق حسین جنت میں سرخ کپڑے پہنے ہوئے ہیں۔ کیونکہ ان کی موت خونی حادثے سے ہوئی تھی۔ پھر سوال کیا کہ بھائی بشارت کی روح کو بلاؤ۔ یہ ماشا اللہ بقید حیات ہیں اور اچھے بیوی میں زیر تعلیم (انہوں نے کہا کہ میں ٹھیک ٹھاک ہوں۔ پرسوں اسی نے مجھے تنور سے کاڈرافٹ سمجھوایا ہے) (یہ فیصل حرف بہ حرف درست تھی) پوچھا خالہ جان کہاں ہیں؟ کیا کر رہی ہیں؟ معمول لڑکے نے جن سے معلوم کر کے بتایا کہ وہ لائل پور میں اپنے مکان کے اندر بادچ خانے میں بیٹھی آگ کو بھی پکارتی ہیں (بعد کو ان تمام اطلاعات کی تصدیق کر لی گئی)

یہ تمام تفصیلات جالب سید نے اپنے دوسرے خط میں بیان کی ہیں۔



یقیناً یہ ایک نئی کیس ہے۔ عبد اللہ کی حیثیت تنویم کا رکی ہے اور دس بارہ سال کے بچے نے معمول کے فرائض انجام دیئے، اس توقع پر یہ عرض کر دینا مناسب ہے کہ دس بارہ یا چودہ پندرہ سال تک کی عمر کے بچے بہترین معمول ثابت ہوتے ہیں، کیونکہ ان میں مزاحمت کی قوت کم اور اثر پذیری کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے۔ یہی حال بالعموم عورتوں کا ہے، وہ بھی اعصابی طور پر نازک، دماغی اعتبار سے تحلیل آفریں اور مزاجاً حساس ہوتی ہیں۔ لیکن ہر بچے یا عورت کی حساسیت کا پیمانہ یکساں نہیں ہوتا، یہاں بھی فرق مراتب پایا جاتا ہے۔ کوئی زیادہ حساس کوئی کم۔ جالب یہ ہے کہ اپنے جس بچے کا ذکر کیا ہے، اس کے اندر پہلے ہی سے اعصابی حساسیت موجود تھی، چنانچہ تنویم کی عمل کے بعد اس پر سٹریا کے سے دور پڑنے لگے۔ میں نے ایچ۔ آر کے تجربے پر بحث کرتے ہوئے تقسیم شخصیت کا ذکر کیا تھا کہ معمول کا ذہن تنویم کی حالت میں دو حصوں میں بٹ جاتا ہے۔ اس لڑکے کی بھی بحالت تنویم یہی کیفیت طاری ہوئی۔ اس کی شخصیت کے دو حصے ہو گئے۔ شخصیت کا ایک حصہ آنکھوں پر ٹپی باندھے سامنے فرش پر لیٹا تھا اور ذہن کا دوسرا حصہ خواجہ خضر زماں جن کے ساتھ نہ جانے کہاں کہاں کی سیر کرتا پھر رہا تھا، کبھی عالم ارواح میں جا نکلتا، کبھی جنت میں جا گستا۔ کبھی لڑکوں کے دلوں کے راز معلوم کر لیتے۔ کبھی تنقید میں جست لگا دی۔ کبھی ماضی کو کھنڈال آیا، یہ کہنا کہ معمول نے واقعی کسی جن سے رابطہ پیدا کر لیا تھا اور وہی جن اسے دنیا و عقبیٰ میں لئے لئے پھرتا تھا۔ قبل از وقت ہے۔ ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ خواجہ خضر کوئی اور نہ تھے بلکہ خود معمول کے ذہن کا کٹا ہوا حصہ خواجہ خضر کا پاٹ ادا کر رہا تھا انسانی نفس بڑی پراسرار چیز ہے اور ابھی تک ہم قطعیت کے ساتھ اس کے بارے میں کچھ نہیں جانتے خواجہ خضر..... عالم ارواح۔ دوسروں کے دلوں کے راز جان لینا۔ آنے والے واقعات کی ہٹیک ہٹیک پیش گوئی کرنا، ماضی کی واردات صاف اور صریحی طور پر دہرا دینا۔ جنت میں واداجان کی روح سے ملاقات، اُن سے گفتگو بہشت

میں تصدق حسین کا سرخ کپڑے پہنے نظر آنا، یہ نفسِ انسانی کی ڈرامہ سازی اور کثرتِ آرائی ہے معمول کہیں آیا نہ کہیں گیا۔ صرف یہ ہوا کہ تنوکی حالت میں اس کے ذہن کے دو کھڑے ہو گئے۔ ایک کھڑا بیرونی دنیا (یعنی عامل وغیرہ) سے وابستہ رہا اور ذہن کا دوہرا ٹکڑا، زمان و مکان کی سطح سے بلند ہو کر تصورات کی دنیا میں جا پہنچا۔ تصورات کی دنیا میں معمول کو حجت و دوزخ۔ خانہ کعبہ۔ مسجدِ فصیٰ اور عالمِ اوداح۔ غرض وہ سب کچھ نظر آ گیا جو اشاروں، تشبیہوں، علامتوں اور استعاروں کی شکل میں ہمارے نفس کے اندر موجود ہے۔ ان تجربات و مشاہدات سے معلوم ہوتا ہے کہ ساری کائنات کا ذہن اور نفس ایک ہے جس طرح یہ پوری کائنات اٹم سے ظہور پا رہی ہے پھر اس بنیادی مادے نے بہت سی شکلیں اختیار کر لیں۔ مثلاً بے شمار عناصر ان ایٹموں سے وجود میں آ گئے۔ اسی طرح کائنات کا ”نفسِ کلی“ ایک ہی ہے اور ہر شخص کے وجود میں اس نفسِ کلی کی ایک شاخ بچھی ہوئی ہے۔ اس شاخ کو تم اپنا یا انفرادی نفس کہتے ہیں۔ میں کہنا ہوں کہ میرا ذہن یہ سوچ رہا ہے۔ میری حرکت ”میرا ذہن“ کہنا ٹھیک ہے۔ لیکن دراصل یہ کائناتی ذہن ہی کا ایک عمل ہے جو میری سوچ کی شکل میں مجھے محسوس ہو رہا ہے۔ بجلی گھر سے کروڑوں اربوں برقی مقنعے برقی تاروں کے ذریعے پیوستہ ہیں۔ جوں ہی بجلی گھر سے برقی کرنٹ دوڑتی ہے تمام مقنعے جگمگانے لگتے ہیں۔ اسی حال کائناتی ذہن کا ہے۔ کائناتی ذہن میں لا محدود تصورات موجود ہیں۔ ہمارا اور آپ کا ذہن اسی نفسِ کلی سے استعارے۔ تشبیہیں۔ تصورات و خیالات اخذ کرتا ہے اور یہ سمجھتا ہے کہ یہ سب کچھ اسی کی دریافت ہے۔ حالانکہ:

آتے ہیں غیب سے یہ مضامین خیالیں  
نفسِ کلی (جسے نفسیات کی اصطلاح میں اجتماعی لا شعور کہتے ہیں) نے زما

کی زنجیروں سے پابند ہے، نہ مکان کی حدود میں مقید! یہ نہ حال سے تعلق رکھتا ہے نہ ماضی سے نہ آج سے نہ کل سے۔ انفس کلّی کی ایک شخاعت ہمارے اندر بھی حکم گزاری ہے جسے ہم اپنا انفس کہتے ہیں عقل کل کا ایک پرتو ہمارے اندر بھی جلوہ گر ہے جسے ہم اپنی عقل سمجھتے ہیں، انسانی زندگی کی اپنی ضرورتوں اور مصاحبتوں کا تقاضا یہ ہے کہ اس کا ذہن، کچھ حدود میں رہ کر کام کرے۔ اگرچہ ہر برقی مقمّہ تار کے ذریعے، بجلی گھر سے پیوست ہوتا ہے جس میں ہمیشہ بجلی دوڑتی رہتی ہے۔ لیکن بجلی کے عام استعمال کے لئے سوئچ ضروری ہے۔ تاکہ ہم جب چاہیں مفتی کو روشن کر دیں، جب چاہیں بجھا دیں ہمارے ذہن کے سوئچ عملی زندگی کے ہاتھ میں ہیں، اگر ہمیشہ ہمارا رابطہ کائناتی ذہن سے بے روک ٹوک قائم رہتا تو ہم عملی زندگی نہ بسر کر سکتے۔ ہم میں انفرادیت نہ پیدا ہوتی۔ ہم اپنا ذاتی تشخص نہ کر سکتے۔ قطرے کے اپنے تشخص کے لئے ضروری ہے کہ اسے سمندر سے الگ کر لیا جائے۔ ذرے میں انفرادیت پیدا کرنے کے لئے لازمی ہے کہ اسے ریگ زار سے اٹھایا جائے یہی حال میرا دل آپ کا ہے، میں اور آپ "میں" اور "آپ" اسی وقت بن سکتے ہیں، جب ہم کائنات کی مطلق انا یعنی ہم گیر میں سے بظاہر الگ ہو جائیں۔ اگرچہ ہماری عقل، عقل کل ہی سے جڑی ہوئی ہے اور یہ چراغ اسی منچ نور سے کتاب ضیاء کرتا ہے۔ تاہم عقل کی آنکھوں پر کھوٹے کی طرح اندھیاری چڑھا دی گئی ہے تاکہ وہ عملی زندگی کے راستے پر ادھیر ادھر کھٹکے بغیر بے مکان چلنا نہ ہے۔ اگر عقل کی آنکھوں سے اندھیاری اتار دی جائے تو انسان ایک لمحے کے لئے بھی اپنا شخصی وجود باقی نہیں رکھ سکتا۔ ہمارے شخصی وجود کا تعین صرف اسی طرح ہو سکتا ہے کہ ہم زمان و مکان کی پابندیوں میں رہ کر دوزمرہ کی زندگی بسر کریں۔ نیکی حالت میں بسا اوقات وہ پرے اٹھ جاتے ہیں جو انفرادی ذہن اور کائناتی ذہن کے درمیان حامل ہیں اس لئے حامل ہیں کہ انفرادی ذہن اپنے

نظارہ الگ وجود کو باقی رکھ سکے تنویمی استعراق طاری ہوتے ہی جالب سید کے چھوٹے  
 بھائی کا ذہن نفسِ کلی سے وابستہ ہو گیا اور اس نے حیرت انگیز کمالات دکھانے شروع  
 کر دیے، جہاں تک عبداللہ عامل کا تعلق ہے تو وہ بے شک بازاری ہیناٹھ ہے  
 مکتوب نگار کے الفاظ میں شخص ”اجڈ، جاہل اور دیہاتی بھی ہے، بارشیش ہے،  
 مسخرہ ہے۔ لکھنا پڑھنا قطعاً نہیں جانتا، نمازی ہے مگر کسی قدر مسخرہ، بے پناہ کپٹی  
 کند ذہن اور ذہنی درجے کی شخصیت کا حامل، بے شک عبداللہ عامل فنِ تنویم کی  
 اجد سے ضرور واقف ہے لیکن اس میں کوئی روحانی کمال نہیں، اس نے صرف  
 لڑکے پر تنویمی نین طاری کر دی اور پھر تمام ڈرامائی مناظر خود مول کے ذہن میں پیدا ہونے  
 لگے۔ دربار کا سمجنا، بادشاہ کا آنا۔ خواجہ خضر اور جن۔ یہ سب مول کے ذہن کی پیداوار  
 ہیں۔ پرانے زمانے میں تنویم کار حاضر تارواخ کی محفلیں سجاتے تھے تو اسی قسم کی  
 ترغیب و تلقین کیا کرتے تھے۔ بارہا میں نے اس قسم کی محفلوں میں شرکت کی ہے مول  
 پر جو یہی استعراق یا بے خودی کی سی کیفیت طاری ہوتی ہے تو اس سے کہا جاتا ہے کہ دیکھو  
 وہ مہتر آ رہا ہے۔ مہتر آ گیا۔ مہتر جھاڑو دے رہا ہے۔ فرش بچھا دیا گیا۔ تخت لایا گیا۔ بادشاہ  
 سلامت تشریف لایا ہے ہیں۔ مول ہر ترغیب و تلقین پر ہاں ہاں کہتا چلا جاتا تھا اور  
 پھر عامل و مول کے ذریعہ سوالات و جوابات شروع ہو جاتے تھے۔ ان چیزوں میں  
 کوئی گہرائی نہیں صرف ڈرامہ سازی ہے۔ اگر بادشاہ کی محفل نہ سجاتے تو کل یعنی  
 خواجہ خضر کا خیالی اور مثالی کردار نہ پیدا کیا جاتے تب بھی تنویمی حالت میں مول تنویم کار  
 کے سوالات کا معقول جواب دے گا۔

## شفابذریعہ ترغیب

یہ تو آپ کو معلوم ہی ہے کہ تنویم کاری کا اخصا ترغیب دینے اور ترغیب قبول

کرنے پر ہے۔ تنویمی علاج کے بعض پہلوؤں پر پہلے صفحات میں روشنی ڈالی جا چکی ہے، اب ایک نازہ خط کے چند اقتباسات ملاحظہ کیجئے۔ ممتاز الحی (ارشاد الہی روڈ نزد ملیٹرنگی، ملیہ کالونی کراچی) اپنے خط مورخہ ۱۶ جون ۱۹۷۱ء میں لکھتے ہیں کہ:

مورخہ ۱۲ جون ۱۹۷۱ء کو عمل تنویم کے بارے میں آپ کا مضمون نظر سے گزرا۔ آپ کی ہدایت پر عمل کر کے میں نے ایک ہی دن میں خاصا فائدہ حاصل کیا، اب آپ میری کیفیت سن لیجئے۔ میں پچھلے دس بارہ سال سے دسے کامرض ہوں، اس زمانے میں ہزاروں طرح کی دوائیں استعمال تھیں۔ ایلوپیتھک علاج زیادہ کیا، یہاں تک کہ امینوفلین گلوکوز کے ساتھ استعمال کی۔ انتہا یہ ہے کہ جب کثرت استعمال سے دوائیں بے اثر ہو جاتی تھیں تو علاج اس مرض کی آخری دوا ACTH تک استعمال کراتے تھے ہمیشہ

اس قسم کے دوروں میں ACTH نے ہی فائدہ کیا، اس زمانے میں برابر BROVON, ASTHMA, INHALANT اور ASMAC-TAB کا استعمال رکھتا تھا۔ یعنی ان دواؤں کی عادت سی پڑ گئی تھی۔ دورہ نہ ہونے کی حالت میں بھی تقریباً چار سے لے کر چھ گولی تک ASMAC کی چوبیس گھنٹے میں کھالیتا تھا۔ تنویم کے بارے میں آپ کا مضمون پڑھنے کے بعد تیرہ جون کی شام کو دسے کا ہلکا ہلکا دورہ شروع ہوا، بجائے اس کے کہ میں کوئی دوا استعمال کرتا، یہ خیال آیا کہ کیوں نہ تیس امر وہی صاحب کی ہدایات کو آزما دیا جائے۔ شاید اللہ تعالیٰ نے اسی میں میری شفا رکھ دی ہو۔

شام کو تقریباً سات بجے اندر سے کمرہ بند کر لیا...

تکلیف کے سبب کیونکہ لپٹ نہ سکتا تھا، اس لئے بٹھکر یہ ترغیب دلہنی شروع کی کہ میرا سینہ بہت کشادہ ہے۔ میں بالکل ٹھیک ہوں۔ مجھے کوئی بیماری نہیں۔ میرے پیچھے چڑھے بخوبی کام کر سکتے ہیں AIR SACS (INFUNDI BULLEMS) میں کافی آکسیجن موجود ہے۔ میرا سانس زیادہ گہرائی کے ساتھ اندر جا رہا ہے۔ اس دوران

میں بڑا تکلیف ہوتی رہی۔ لیکن میں اسے برداشت کرتا رہا، آپ یقین کریں دو تین منٹ گزے ہوں گے کہ وہ آواز جسے ڈاکٹروں کی اصطلاح میں VISIBLE SOUNDS (OF BRITHING) کہتے ہیں ختم ہو گئی اور حقیقتاً سانس بہ آسانی نکلنے اور کھینچی جانے لگا اس نمایاں فائدے سے ننویم پریسکیر اعتقاد میں اضافہ ہو گیا ہے۔ تین روز سے یہ عمل جاری ہے اور اتنا ہو گیا ہے کہ جب اور جہاں جا ہوں اپنے کو ”ہینڈ ٹائر“ کر لیتا ہوں۔ حد یہ ہے کہ میں نے آج صبح (۱۶ جون) کو کل ٹرین کے بھرے ہوئے ڈبے میں آزمائش کی خاطر آنکھیں بند کر کے یہی عمل شروع کیا، یعنی یہی ترغیب دہانی شروع کی کہ میرا سینہ کشادہ ہو گیا ہے اور سانس باقاعدگی کے ساتھ اندر آ رہا ہے اور خارج ہو رہا ہے اور ہوا کی نالیوں میں ہوا بھری ہوئی ہے، اس کے فوری اثرات رونما ہوئے....

ترغیب دہراتے ہوئے پھیپھڑوں کا خیال تھا کہ نظروں کے سامنے آ گیا اور پھر نیند آ گئی۔ تقریباً پندرہ منٹ کے بعد آنکھ کھل گئی۔ ان چار دن میں دو کا استعمال خود بخود کم ہو گیا ہے۔ پچھلے دن میں شکل سے ایک مرتبہ استعمال کرتا ہوں، آغاز تو بہت اچھا ہے۔ خدا کرے کہ انجام بھی بخیر ہو، آپ تمام مریضوں تک میرا یہ پیغام پہنچادیں کہ وہ خود ترغیبی کے ذریعے (یعنی اپنے کو شفا یاب اور صحت مند ہونے کی مسلسل ترغیبیں دینا) امر اُن پر غالب آنے کی کوشش کریں۔

## تنویمی تحلیل نفسی

تنویمی علاج کا ایک طریقہ ”تحلیل نفسی“ بھی ہے یعنی ذہن کی ٹول نفس کی جانچ، پرکھا اور اپنے باطن کا غیر جانبدارانہ مطالعہ، اس کا طریقہ یہ ہے کہ معمول سے پہلے سانس کی مشق کرائی جاتے۔ مشق نفس نوری یا متبادل طرز نفس، سانس کی مشق کے بعد معمول کو تنویمی ترغیبات دی جاتی ہیں کہ تم سو رہے ہو، مہتیں بند کر رہی ہے تمہارا

دماغ بوجھل ہو رہا ہے، جیساں پرلکھی تنویم کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے تو اس سے کہا جاتا ہے کہ اس وقت اس کے ذہن میں خود بخود جو خیالات آ رہے ہیں، خود بخود کی شہر طافری ہے انہیں بے کم و کاست یا گھٹائے بڑھائے بغیر جوں کا توں بیان کرتا چلا جائے تحلیل نفسی کی بنیادی شرط یہ ہے کہ معمول یا مریض سوچ سوچ کر اپنی ذہنی کیفیتیں نہ بیان کرے، بلکہ غالب کے اس شعر پر عمل کرے کہ:

بک رہا ہوں جنوں میں کیا کیا کچھ

کچھ نہ سمجھے خدا کرے کوئی

یعنی معمول یا مریض کسی ترتیب منسوبے، سوچ بچار، قصد ارادے اور اختیار کے بغیر وہ سب کچھ بیان کرتا چلا جائے جو اس کے دل پر گزر رہی ہے، اگر فقرے بے ترتیب ہوں، مہمل ہوں، بے معنی ہوں، بے جوڑ ہوں تو انہیں جوڑنے کی کوشش نہ کرے.... ایران کی، توران کی، ادھر ادھر کی، جتنی بے تکی باتیں اس کے ذہن دماغ اور خیال میں آئیں انہیں سوچے سمجھے بغیر دہراتا چلا جائے۔ اگر تحلیل نفسی یعنی ذہنی کیفیت کے بیان میں مریض یا معمول نے اپنے ارادے کو دخل کر دیا اور وہ سوچ سوچ کر، ٹھہر ٹھہر کر، رک رک کر، جابجہ قول کر، رد و داد دل بیان کرنے لگا تو پھر تحلیل نفسی کا عمل بیکار ثابت ہوگا، یہ فرض تو معالجہ نفسی یا تنویم کا رکاوٹ ہے کہ وہ اسکے بے تکی بیانات میں ٹپک اور بے ربط گفتگو میں ربط تلاش کرے۔ تنویم اور تحلیل، ان دونوں کا طریق کار یہ ہے کہ لاشعور میں جو یادیں دبی پڑی ہیں انہیں شعور میں لایا جائے، لاشعوری یادیں بظاہر بے ربط ہوا کرتی ہیں، لاشعور منطقی استدلال سے ناواقف ہے۔ لاشعور میں خیالات کی لڑیاں اپنے طریقے سے پروٹی ہوئی ہوتی ہیں، ان میں عقل کا دخل نہیں ہوتا، وہ جذباتی رشتوں میں ایک دوسرے سے وابستہ ہوتی ہیں۔ تنویم کا اور تحلیل نفسی کا ماہر، دونوں اندر کی یادوں اور یادداشتوں کو بروئے کار لانے ہیں۔ تخلیلی علاج

سے صرف نفسی اعصابی بیماریوں کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ جب کہ تنویمی طریقے سے نفسیاتی امراض کے ساتھ جسمانی بیماریوں کا بھی کامیاب معالجہ ممکن ہے۔ یہ بات بیان کی جا چکی ہے کہ تنویمی اثراندازی کا مدار موثر ترغیبات پر ہے اور موثر ترغیبات کے لئے دلچسپ اور گہرا اثر ڈالنے والی آواز ضروری ہے صرف آواز سے بھی تنویمی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ موسیقی اور میٹرال کا امتزاج نفس کو جن طرح بے خود کر دیتا ہے اس کا اندازہ ہر شخص کو ہے۔ بعض لوگوں (خصوصاً عورتوں) کی آواز قدرتی طور پر اس قدر میکر آ میسر اور سحر انگیز ہوتی ہے کہ سن کر دل و دماغ سن سے ہو جاتے ہیں جیسے کسی شوالے میں چاندی کی گھنٹیاں بج رہی ہوں۔

### ۱۔ تم نشیں۔ نزاکت آواز دیکھنا

تنویمی عمل میں تنویم کار کی آواز اور اس کا لہجہ بے حد موثر ثابت ہوتا ہے۔ بعض معمولوں کے ذریعہ پر حکمانہ لہجہ اثرانداز ہوتا ہے، جیسے کوئی حاکم اپنے ماتحت آدمی کو کوئی ہدایت کر رہا ہو۔ بعض معمول شفقت آمیزانہ بیان سے متاثر ہوتے ہیں۔ یہ فیصلہ کہ معمول کو ترغیبات کس لہجے میں دی جائیں، عامل کو معمول کی مزاجی بناوٹ کے پیش نظر کرنا چاہیے۔ اگر معمول سخت طبیعت کا ہے پروا آدمی ہے تو پھر تنویم کار کے لہجے میں زور اور حکم ہونا چاہیے اور اگر معمول نرم طبیعت اور سکین مزاج کا ہے تو بہتر ہے کہ شفقت آمیز رویہ اختیار کیا جائے۔ بہترین معمول وہ افراد ہوتے ہیں جو دین... روشن خیال اور تنویم کاری کی اہمیت سے واقف ہوں۔ جو عامل تنویم کے ساتھ بخوشی تعاون پر تیار ہوں۔ کند ذہن، غبی، اعصابی خلل میں مبتلا، خورائے، باغیانہ چکان رکھنے والے اور افرامانہ و اقسام کے لوگ عمدہ معمول ثابت نہیں ہو سکتے، جہاں تک پاکلوں کا تعلق ہے تو ان کے لئے ممکن ہی نہیں کہ کوئی اچھی بری ترغیب قبول کریں وہ اپنے حال میں مست ہوتے ہیں اور صرف اپنی مرضی پر عمل کرتے ہیں۔ تنویم کی دو



قہاں بیان کی گئی ہیں (۱) پدرانہ تنویم اور (۲) مادرانہ تنویم۔ پدرانہ تنویم کا مطلب ظاہر ہے کہ معمول کو باپ کی طرح حکم دینا، مادرانہ تنویم یہ کہ مانتا بھرے لہجے میں ترغیب و تلقین کرنا۔ میں نے عرض کیا تھا کہ کم عمر بچے اور عورتیں بہترین معمول ثابت ہوتے ہیں، سبب یہ کہ بچوں کا شعور بچپن میں نہیں ہوتا اور وہ فہم کی ترغیب قبول کر لیتے ہیں۔ لیکن جب شعور کی گرفت مضبوط ہو جاتی ہے تو مشکل ہوتا ہے کہ ایک شخص اپنی امار (شعور ذات) کو ہمال کر کے دوسروں کی ہدایتوں پر کچھ تپلی کی طرح عمل کر سکے۔ میرا تجربہ یہ ہے کہ بچپن شعور اور بھرپور انار رکھنے والے اشخاص دوسروں کی ترغیبات قبول کرنے کے بجائے خود غیبی سے زیادہ فائدہ اٹھا سکتے ہیں، ان کے لئے صرف یہ کافی ہے کہ شب میں سوتے وقت جب پچ پچ نیند آنے لگے اور آنکھیں بند ہونے لگیں تو حسب ذیل فقرہ دہرانا شروع کر دیں۔

میں روز بروز، لمحہ بہ لمحہ پہلے سے زیادہ صحت مند ہوتا چلا جا رہا ہوں۔“

یہی کے سلسلے میں عام طور پر میرا مشورہ یہ ہوا کرتا ہے کہ ترغیب مادری

زبان میں مٹی جاتے، آپ اس فقرے کا اپنی مادری زبان میں ترجمہ کر لےجئے اور

سوئے وقت ایک مرتبہ یہ فقرہ دہرائیے۔ مناسب ہے کہ ترغیب بلند آواز میں

دہرائی جاتے تاکہ کان بھی آواز سن سکیں۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو بدترجیبی ترغیب کا فقرہ

چمکے چمکے دل ہی دل میں دہرایا جاسکتا ہے۔ لیکن حقیقی فائدہ حاصل کرنے کے لئے ترغیب

و تلقین کے الفاظ بلند آواز میں دہرائے جائیں تو بہتر ہے۔

آخر کہاں تک اس حقیقت کی تکرار کی جائے کہ تعمیری، مفید اور مثبت

نظریات انسانی شخصیت کو طاقت، محبت، روشنی، حرارت اور عظمت سے معمور

اور پرنور اور منفی نظریے ذات کو پارہ پارہ کر دیتے ہیں بہ خیال اچھے پارے طریقے

پر ہمارے جسم کو متاثر کرتا ہے، ہر وہ خیال یا ترغیب جو شعور سے گزر کر لاشعور میں

بیوسٹ ہوتی ہے، ایک کم کا جبری تقاضہ (COMPULSION) بن جاتی ہے اور لا شعور ہم قیمت پر اس جبری تقاضے کو پورا کر کے رہتا ہے۔ آپ جس طرح بھی اپنے تخیل و تصور (IMAGINATION) کو استعمال کریں گے۔ اس کا اثر لازمی طور پر آپ کے جسم اور نفس پر پڑے گا، خود ترغیبی ہو یا تنویجی اثر اندازی، دونوں چیزیں شخصیت کو بنیادی طور پر بدل دیتی ہیں۔ بشرطیکہ ترغیبات مسلسل دی جاتی رہیں۔ تنویجی نیند عام نیند سے کسی حد تک مختلف ہوتی ہے۔ ایک خاتون (منرخان) بعض عصبی بیماریوں میں مبتلا تھیں، انہوں نے مجھ سے خواہش ظاہر کی کہ میں ان پر تنویجی نیند طاری کر دوں ہم اس وقت ایک کالج کے پرنسپل کے کمرے میں بیٹھے تھے، چاروں طرف شور سا برپا تھا، اس قسم کے پر شور ماحول میں نیند آنا مشکل ہوتا ہے میں نے ان خاتون سے مذاقاً کہا کہ اچھا تو سو جائیے۔

یہ دیکھ کر میری تعجب کی انتہا نہ رہی کہ منرخان پر فوراً تنویجی کیفیت طاری ہو گئی۔ ان کا جسم اڑ گیا، آنکھیں پتھر اکیں اور وہ کئی لمحہ نظر آنے لگیں۔ تنویجی کیفیت میں یہ ضروری نہیں کہ آدمی بستر پر لیٹا ہو، یہ عین ممکن ہے کہ وہ چل پھر رہا ہو، مختلف کام کر رہا ہو، اس کے باوجود تنویجی اثر میں ہو، جب تک آپ معمول سے یہ نہ کہیں گے کہ اب تم جاگ جاؤ۔

وہ بہر حال تنویجی نیند میں ہے گا تنویجی کیفیت اسی وقت ختم ہو سکتی ہے جب معمول کو جاگ جانے کی ہدایت دی جائے۔ معمول کو اپنے سامنے کھڑا کر دیجئے، کہتے کہ آنکھیں بند کر لے، اس کی پیشانی پر دو انگلیاں رکھتے جتنے، اب معمول سے کہتے کہ وہ اپنی دونوں پتلیاں (آنکھیں بند کئے کئے) ماتھے کی طرف چڑھالے اور یہ تصور کرے کہ سر کی چوٹی کو دیکھ رہا ہے۔ اب آپ اسے تنویجی ترغیبیں دینی شروع کر دیں۔ ایک ایک لفظ کو بار بار دہرائیں (مثلاً تم پر تنویجی نیند غالب آ رہی ہے۔ تم سو رہے ہو، جب تم تنویجی نیند

سے بیدار ہو گئے تو تم پوری طرح ششاش بشاش ہو گے (کچھ دیر بعد معمول پر تنویمی نیند طاری ہو جائے گی۔ جاگ جانے کی ترغیب اس طرح دیں کہ "میں ایک سے پہلے پانچ تک گنتی گنتا ہوں جب میں گنتے گنتے پانچ تک پہنچوں گا تو تم پوری طرح بیدار ہو جاؤ گے اور اپنے کو تر و تازہ ششاش بشاش، صحت مند اور با حوصلہ پاؤ گے معمول آپ کی تمام ہدایات پر عمل کرے گا۔ عمل کے بغیر حیرانہ ہی نہیں، کیونکہ آپ نے جو ترغیبیں معمول کو دی تھیں وہ اس کی طبیعت کا اپنا تقاضا بن چکی ہیں، آپ کے الفاظ اس کی اندرونی آواز کا روپ دھار چکے ہیں اور وہ مہر ہے کہ اپنی اندرونی آواز پر عمل کرے۔"

## گروہی تنویم

تنویم کا ایک عجیب و غریب منظر، گروہی تنویم یا "ماس ہینا ٹرم" بھی ہے۔ اگر دس آدمی بیٹھے ہوں اور آپ ایک شخص کو تنویم زدہ کریں تو باقی نو آدمیوں پر آسانی تنویمی کیفیت طاری کی جاسکتی ہے۔ گروہی ہینا ٹرم یا گروہی تنویم، خالص نفسیاتی عمل ہے۔ اگر آپ کسی ششاش بشاش مجمع میں بیٹھے ہوں تو لا محالہ دوسروں کی تقلید یا اقتداء پیٹھ (یعنی پھوٹ یا اثر اندازی) کے سبب آپ کا موڈ بہتر ہو جائے گا، دوسروں کو مقفہہ لگاتے دیکھ کر آپ بھی مسکرائے پر مجبور ہوں گے، خواہ آپ بذات خود اور بجا نہ خود گنتے ہی آئندہ خاطر کیوں نہ ہوں۔ فارسی کا مصرع ہے کہ:

افسردہ دل افسر کند آئینہ را

یعنی اگر کسی مجلس میں کوئی افسردہ دل آجائے تو وہ ساری آنجن کو افسردہ کر دے گا، لوگوں کو سنتے دیکھ کر سننے لگنا، رونے والوں کے مجمع میں جا کر آبدیدہ ہو جانا، اشتعال انگیزوں کے ہجوم میں پہنچ کر مشتعل ہو جانا، یہ سب روزمرہ کے مظاہر ہیں انسان گروہ پسند جاندار واقع ہوا ہے۔ وہ اپنے ہم جلسوں کی تقلید پر مجبور ہے، تمدن کی

بنیادی تقلید پر رکھی گئی ہے۔ گروہی دہنیت تقلیدی عمل کو کہتے ہیں۔ ہم جس گروہ اور جس جماعت سے وابستہ ہیں اس کے خیالات، افکار، تصورات اور اعمال میں ہماری شرکت ناگزیر ہے۔ ہم اجتماعی اثرات سے بچ ہی نہیں سکتے، دنیا کی تمام انقلابی بجکر اور تاریخ ساز تحریکیں، گروہی تنویم کاری کی منظر ہوتی ہیں یعنی ایک جماعت بعض اجتماعی ترغیبات سے پہنپاٹرم ہو کر ایک ہی راہ عمل پر کامزن ہو جاتی ہے۔ میں نے خود... تحریک پاکستان میں اس ”گروپ پہنپاٹرم“ کا تجربہ کیا ہے۔ پاکستان کا مطالبہ تیسروں کے اکثریتی صوبوں کے مسلمانوں سے ملحق رکھنا ہے۔ ناقسیم شدہ ہندوستان کے جن صوبوں میں مسلمان اقلیت میں تھے۔ مثلاً دہلی، یوپی، سی پی، بہار، اڑیسہ، بمبئی اور مدراس وغیرہ، ان کو ہندوستان کی مذہبی بنیادوں پر تقسیم سے سخت نقصان پہنچنے کا اندیشہ تھا اور تقسیم کے وقت اور اس کے بعد جو حوادث پیش آئے انہوں نے اس اندیشہ کی تصدیق بھی کر دی، ان تمام خدشوں اور خدشوں کے باوجود اقلیتی صوبوں کے مسلمانوں نے اجتماعی تنویم زندگی (ماس پہنپاٹرمیشن) کے اثر کے تحت تقسیم ہندوستان کی پُر زور حمایت کی اور اپنے یقینی، بالادستی اور جی مستقبل کو غیر یقینی مستقبل پر قربان کر دیا، اجتماعی تنویم زندگی کی اس سب سے بڑی مثال میری نظر سے نہیں گزری، البتہ بنگلہ دیش کی تحریک نے مدوپیما نے پراسی گروہی تنویم کا ثبوت دیا تھا۔ عوامی لیگ کے چھ لکات اور صوبائی خود مختاری کا نعرو، مشرقی پاکستان کے کروڑوں انسانوں کے لئے تنویمی اثر رکھتا تھا۔ حقیقت یہ ہے کہ چھ لکات مشرقی پاکستان والوں کے اجتماعی لا شعور کا ایک جبری تقاضا بن گئے تھے۔ چنانچہ انہوں نے ختم خطرات کے باوجود، عوامی لیگ کے نعروں پر لبیک کہی اور پاکستان سے علیحدہ ہو کر دم لیا۔ راج الوقت فیشن بھی درحقیقت اجتماعی تنویم کا ہی ایک پرتو ہو کر رہا ہے۔ فیشن اصل میں تقلید کو کہتے ہیں اور تنویم کی بنیاد تقلید ہی تو ہے۔ تنویمی مول تقلیدی

طور پر عامل کی ہدایات پر عمل کرتا ہے۔ تنویم کار اور معمول کے درمیان بڑا گہرا اور پُر اثر  
رشتہ قائم ہو جایا کرتا ہے، اس گہرے اور پُر اثر رشتے کی تشریح آسان نہیں مثلاً  
ارشاد احمد بیگ چغتائی (استاد محمد بلوچ تان) اپنے خط مورخہ ۹ ستمبر ۱۹۷۷ء میں  
لکھتے ہیں کہ :

## پُر اثر رشتہ

پچھلی رات سیلف ہیپ نامہ کی مشق کے دوران یہ محسوس ہوا کہ جیسے آپ  
کی شبلیہ (جو میرے تصور میں قائم ہو جایا کرتی ہے) مجھ سے کہہ رہی ہے کہ :  
”بس اللہ تعالیٰ کی طرف سے تمہارے قلب کی صفائی کے کام پر متعین کیا گیا ہوں“  
میں یقین سے کہہ سکتا ہوں کہ یہ الفاظ آپ کے ہنٹوں سے ادا نہیں ہوئے بلکہ  
میرے ذہن کے کسی مایک گوشے سے ابھرے تھے جنہیں میں نے جس سماعت کی  
اندرونی قوت کی مدد سے سنا تھا جس کیفیت میں میں نے یہ الفاظ سننے وہ استغراق  
کی بے حد گہری کیفیت تھی۔ یہ الفاظ سننے ہی میں ہڑ بڑا کر اٹھ بیٹھا، اس سے قبل ایک مرتبہ  
آپ کی معیت میں خلا رک کی سیر بھی کر چکا ہوں۔ میں نے دیکھا کہ آپ کے سینے سے روشنی  
کی شعاع نکل کر میرے سینے میں داخل ہو رہی ہے۔ آپ کا تصور اتنی تہیلا رفتہ رفتہ  
خلا میں بلند ہونے لگتا ہے خلا میں بلند ہونے کے ساتھ ساتھ میں بھی اسی حالت  
میں (یعنی جاہلیاتی پر لیٹے ہونے کے باوجود) چارپائی سمیت خلا میں بلند ہونے  
لگتا ہوں جو چیز مجھے اور آپ کو منسلک کئے یعنی جوڑے ہوئے ہے وہ روشنی کی  
شعاع ہے جو آپ کے سینے سے نکل کر میرے سینے میں داخل ہو رہی ہے۔ ہم اس  
حالت میں آسمان کی کافی بلندی پر پہنچ جاتے ہیں، ہاں مجھے یاد ہے کہ آپ کا اور  
میرا وجود، چارپائی اور تہر سمیت نورانی ہیولوں کی شکل میں تھا۔ ہم نے اسی عالم میں

خلار کے مختلف گوشوں کی سیر کی۔ قابل لحاظ امر یہ ہے کہ اس دوران میں میں خود زمین پر (جہاں سے میں اور آپ سیر خلار کے لئے نکلے تھے) موجود، اس سارے منظر کا خود متاثر کر رہا تھا۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ میسر وجود کے تین حصے ہو گئے تھے۔ ایک وہ حصہ جو بستر سمیت چار پائی پر خلار میں آپ کے ساتھ پرواز کر رہا تھا اور دوسرا وجود جو زمین پر بیٹھا ہوا اس تمام سیر خلائی کا تماشا کر رہا تھا۔ تیسرا ارشاد احمد بیگ جو خود نویکی (سیلف ہیپ نامسر) کی مشق کر رہا تھا۔ ارشاد احمد بیگ نے نویکی کیفیت میں شخصیت کی تقسیم (میرے تین حصے ہو گئے تھے) کے جن پہلو کی طرف اشارہ کیا ہے اس کی روشنی میں اگر انسانی ذہن کی وسعتوں اور نیز نگینوں کا مطالعہ کیا جائے تو عقل دنگ رہ جاتی ہے۔ یہ کتنی عجیب بات ہے کہ ایک ارشاد احمد بیگ خلار میں بستر اور چار پائی سمیت میرے ساتھ پرواز کر رہا تھا، دوسرا ارشاد احمد زمین سے آں خلائی سیر کا مشاہدہ کر رہا تھا۔ تیسرا ارشاد احمد نویکی عمل میں مصروف تھا۔ نویکی ترغیب سے ذہن پر جو خواب نما کیفیت طاری ہوتی ہے، اس میں عجیب عجیب کیفیات پیش آتی ہیں۔ سید محمد اکرام ضوی (NORTH. CARDIFF) برطانیہ سے لکھتے ہیں (خط مورخہ ۱۹ جولائی ۱۹۴۸ء)

میرے لئے آپ نے ترغیب کا جو فقرہ تجویز کیا ہے، اسے دہرانا شروع کیا کچھ دیر کے بعد مجھ پر عجیب و غریب حالت طاری ہوتی جس کا اظہار لفظوں کے ذریعے ممکن نہیں۔ محسوس یہ ہوا کہ میسر میں کوئی چیز رنگ رہی ہے پھر ایسا لگا کہ مٹھ سے پانی نہ بہ رہا ہے۔ اس کے بعد سرور و کیف کا عالم طاری ہوا۔ پھر جیسے میں خود قدرے سفیدی مائل مگر سرسبز رنگ کا ہوائی مرغولہ (بجولہ) بن گیا، اور یہ ہوائی مرغولہ زمین سے اٹھ کر چھت سے جا لگا۔ (ارشاد احمد بیگ کا تجربہ پیش نظر ہے کہ میں خلار میں پرواز کر رہا ہوں) چھت سے اٹھ کر آیا۔ مگر چوٹ نہ لگی۔ پھر یہ مرغولہ (یعنی میرا

ہوئی جسم، چھت سے مکر کر فرش پر آگیا۔ کرسیاں ہٹا دیں اور فرش پر انگریزی رقص شروع کر دیا۔ رقص کرتے میں خیال آیا کہ میں نے بہت دن سے اپنی ماں کو خط نہیں لکھا ہے، دوسرے ہی لمحے اپنے کو گھر میں پایا، دیکھا کہ والدہ اور بیوی سیاہ پوش ہیں۔ جیسے کسی کے ماتم میں ہوں، پھر میں نے دیکھا کہ دو بچان عورتیں بوسیدہ کپڑے پہنے ہوئے دروازے میں داخل ہوئیں۔ میں نے ان کو بہت زور سے ڈانٹا، وہ کچھ نہ بولیں اور بنا ہر نکل گئیں۔ والدہ نے کہا: غصہ کیوں کرتے ہو، یہ آتی ہیں تو آنے دو۔ اس پر میں نے والدہ سے کہا کہ آپ کو نہیں معلوم۔ یہی عورتیں چوریاں کرتی ہیں۔ اس کے بعد مجھے خیال آیا کہ میں برطانیہ سے والدہ کو اطمینان دلانے کی غرض سے یہاں آیا ہوں میں ان کے قریب گیا، اب وہ مجھے دوسرے لباس میں دکھائی دیں جو نیلا اور سفید تھا میرا جسم اس وقت ہوا کے مرغولے کی شکل میں تھا، یہ ہوا کا مرغولہ یعنی میرا جسم والدہ کے وجود پر چھا گیا، پھر میں نے کہا کہ میں آپ کو اطمینان دلانے آیا ہوں۔ والدہ کہنے لگیں کہ ہاں مجھے معلوم ہے کہ تم بالکل خیریت سے ہو۔

توضاب: یہ تمام تجربات نیم خوابی کی حالت میں پیش آتے اور یہ کیفیت ترغیب سے پیدا ہوتی تھی۔ ارشاد احمد بیگ اور سید محمد اکرام رضوی دونوں نے اپنے دوسرے جسم کا ذکر کیا ہے۔ یہ دوسرا جسم کیا ہے اور کون سا ہے؟ اس پر کسی مستقل کتاب میں مفصل بحث کی جائے گی۔ مابعد النفسیات کی اصطلاح میں اس دوسرے جسم کو جسم مثالی یا جسم لورانی کہتے ہیں۔ گوشت پوست کے جسم کی تحلیل و فنا (موت) کے بعد بھی یہ جسم باقی رہتا ہے۔ انسان کا خاکی جسم اور مثالی جسم ایک پراسرار رشتے میں ایک دوسرے سے وابستہ ہیں۔ بعض لوگ اتنے حساس ہوتے ہیں یا ان کے جسمانی اور لورانی جسم کا رشتہ اس قدر ڈھیلہ ڈھالا ہوتا ہے کہ تنویمی کیفیت یا استغراق طاری ہوتے ہی دونوں جسم الگ الگ عمل کرتے لگتے ہیں۔ ارشاد احمد بیگ اور سید محمد اکرام رضوی دونوں

میں یہ خصوصیت پائی جاتی ہے۔ اس قسم کے شدید احساس لوگوں پر بنویم کا جادو پوری قوت سے اثر انداز ہوتا ہے اور بنویم کی استغراق میں ان کا دماغ آسانی کے ساتھ... ”ٹیلی پیٹھی“ یعنی انتقالِ انواع خیال پر قادر ہو جاتا ہے، اپنے خیال کی لہروں کو اپنے ارادے سے کسی دوسرے کے دماغ میں منتقل کر دینا۔ ٹیلی پیٹھی کہلاتا ہے بعض لوگ اسے دور اثری بھی کہتے ہیں۔

## دور اثری

یعنی دور دراز فاصلے پر تخیل کی لہروں سے کسی کے ذہن کو متاثر کر دینا۔ شہاب غوری (ڈرگ کالونی کراچی) میں متواتر بنویمی ترغیبات سے ٹیلی پیٹھی کی صلاحیت پیدا ہو گئی ہے۔ لکھتے ہیں کہ میں نے اونیورسٹی کے ایک بھائی نے طے کیا کہ ہم اپنے خیالات ایک دوسرے کی طرف منتقل کریں گے۔ وقت مقرر کر لیا گیا رات کے ایک بجے میں نے کمرے میں اندھیر کر لیا۔ بچکا چلایا اور ساری توجہ اپنے بھائی کی طرف مبذول کر دی، جو ایک فرلانگ کے فاصلے پر رہتا ہے (وہ بھی اندھیر اپنی قیام گاہ پر میرے پیغام کا منتظر تھا) رفتہ رفتہ مجھ پر بنویم کی کیفیت طاری ہو گئی۔ درمیانے محسوس ہوا کہ بھائی میرے سامنے موجود ہے کرسی پر آدھا بیٹھا آدھا لیٹا ہے اور میرے خیال کی لہروں کا انتظار کر رہا ہے۔ میں نے دیکھا کہ اس کے چہرے سے اذیت کے آثار نمایاں ہیں، اس کے بعد میرے ذہن نے بھائی کے ذہن سے ایک سوال کیا جس کا جواب وصول ہوا۔ پھر اس نے مجھے خدا حافظ کہا۔ میرے ذہن کو برقی جھٹکا سا لگا اور بنویم کی کیفیت ختم ہو گئی۔ دوسرے روز میں نے اس واقعے کی تصدیق چاہی بھائی نے اقرار کیا کہ ہاں۔ وقت مقررہ پر بھائے خیال کی لہر میرے دماغ کو وصول ہوئی تھی جو خیالات اس کے دماغ کی طرف سے مجھے وصول ہوتے ہیں وہ حقیقت



ان ہی خیالات میں غلطال و پیچاں رہتا ہے۔ کیا میرا یہ تجربہ کامیاب ثابت ہوا؟

## مسمریزم

بین الاقوامی شہرت رکھنے والے دست شناس (HAND ANALYST) اور علوم مخفی کے ماہر جناب مسمریزم پیرا پائے گرامی نامے، مارچ ۱۹۷۲ء میں (لندن سے) لکھتے ہیں کہ:

پھر بھڑپڑائیں نے وہ قصہ

لو آج کی شب بھی سوچ کے ہم

تنویم سازی (ہینڈلزم) کی بحث چھیڑی جائے تو اس کا سلسلہ نہ جاتے کہاں سے کہاں پہنچ جائے گا۔ تنویم سازی یا (HYPNOTISM) کو ابتدائی دور میں مسمریزم کہتے تھے۔ مسمر نامی ایک شخص ۲۳ مئی ۱۷۸۴ء کو جرمنی میں پیدا ہوا تھا، مسمریزم اسی کے طریقہ علاج کو کہتے ہیں۔ شروع شروع میں مسمر کا ارادہ یہ تھا کہ وہ پادری بنے۔ اس نے اپنی تعلیم بھی ایک مسیحی خانقاہ میں حاصل کی، پھر اس کو کیمیا، علم طب اور نجوم سے شغف پیدا ہو گیا اور مسمر نے کلیسا کو خیر باد کہہ کر فن علاج کی طرف رجوع کیا۔ ۱۷۹۵ء میں اس نے اپنے ایک طبی مقالے پر ڈاکٹر ٹریٹ کی ڈگری حاصل کی، اس مقالے میں مسمر نے ایک ”پراسرار مقناطیسی دھارے“ کا ذکر کیا ہے۔ مسمر نے لکھا ہے کہ یہ حیرت انگیز مقناطیسی دھارا ہمیشہ ستاروں سے رواں دواں اور کائنات کے ذرے ذرے میں جذب ہوتا رہتا ہے، یہی نظر نہ آنے والا دھارا انسانی جسم میں بھی موجزن ہے۔ مسمر کا خیال تھا کہ جب انسانی جسم کے اندر اس مقناطیسی مادے (پراسرار دھارے) کی کمی پڑتی ہو جاتی ہے تو انسان جسمانی اور ذہنی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ مسمر نے اپنے خاص طریقہ علاج

کے تحت مریضوں پر جو تجربے کئے وہ کافی کامیاب ثابت ہوتے۔ جس زمانے میں مسمر اس مقناطیسی دھارے پر تجربات کر رہا تھا، ایک نامور پادری (فادر سیل) نے اس کے لئے MAGNET کے چند ٹکڑے بھیجے۔ یہ ٹکڑے دل، گردے اور آنکھ یعنی مختلف اعضاء کی شکل میں تھے۔ پادری سیل کا خیال تھا کہ وہ معالجے میں مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔ مسمر نے انہیں آزمایا اور واقعی چند مریضوں پر اسکے شفا بخش اثرات نمودار ہوئے۔ مسمر مختلف طریقوں سے اس پراسرار نظریہ آئینوالے مقناطیسی دھارے کی خاصیت کو سمجھنے اور اس کے مناسب استعمال کی کوشش کرتا رہا۔ جب MAGNET سے اس کا جی بھر گیا تو اس نے تجربات سے معلوم کیا کہ NON IMAGNET شیپ سے بھی یہی اثرات پیدا کئے جاسکتے ہیں، پھر اس نے پائپر یعنی بیماروں کے جسم پر ہاتھ پھیرنے سے بھی وہی اچھے نتائج حاصل کئے۔ جب وہ جسم انسانی پُرس کئے (یعنی چھوئے) بغیر ہاتھ پھینا (جس طرح فقیر ہاتھ پھیرتے ہیں) تو اس نے دیکھا کہ یہ صورت بھی مریضوں کے لئے مفید ثابت ہوتی ہے۔ اب اس کے عقیدے میں بنیادی تبدیلی پیدا ہو گئی، وہ اس خیال کا حامی ہو گیا کہ انسانی جسم میں ایک خاص قسم کی مقناطیست کا خزانہ پوشیدہ ہوتا ہے جو پاسٹر (ہاتھ پھیرنے) کے ذریعے امرض کو دور کرنے میں مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ مسمر کے بعد بھی مسمریزم سے علاج جاری رہا اور پیشہ ور معالجین کی زبردست مراحت کے باوجود بہت سے لوگ مسمریزم کے مدعی اور معالج بن بیٹھے۔ رفتہ رفتہ معلوم ہوا کہ اصلی اہمیت کسی پراسرار مقناطیسی دھارے کی نہیں ہے، بلکہ ترغیبات، ایمار اور یقین کی ہے یعنی مریض پاسول کا اثر اس لئے قبول کرتا ہے کہ اسے یہ ترغیب دیدی جاتی ہے کہ ہاتھ پھیرنے سے مرض دور ہو جائے گا، آج کل مغربی دنیا میں علاج بذریعہ ترغیب کافی مقبول ہے۔ ترغیب کے ذریعے مریض یا معمول

کے احساس کو کنٹرول کر کے اس پر عمل جاری بھی کیا جاتا اور کیا جاسکتا ہے پہلے ہیناٹرم کو ایک قسم کی شعبہ بازی، نظربندی یا جادوگری سمجھا جاتا تھا اور اب بھی جو لوگ ٹیلی ویژن یا ریڈیو پر ہیناٹرم کے کرشمے دکھاتے ہیں یا اسٹیج پر تنویم سازی کی مجلسیں دیتے ہیں، ان میں یقیناً بہت سے شعبہ باز اور نقال بھی ہوتے ہیں، ان کا مقصد صرف رعب جمانا اور پیسہ کمانا ہوتا ہے تاہم اس شعبہ بازی سے تنویم و ترغیب کی اصل حقیقت نہیں بدل سکتی پہلے نفسیات والے ہیناٹرم کو قطعاً قابل وقعت نہیں سمجھتے تھے لیکن اب انہوں نے تنویم سازی کو اپنے نصاب میں شامل کر لیا ہے نفسیات دانوں کے مختلف اسکول اور مکتب ہیں، جن میں فرائڈ، ایڈلر اور رینک کے مکتب ہائے خیال بہت مشہور ہیں مختصر لفظوں میں ہیناٹرم کی تعریف و تشریح کیا ہوگی؟ صرف یہ کہ ہیناٹرم ایک ایسی ٹیکنیک ہے جس سے دوسرے پر ترغیب تلقین، ہدایت، حکم ایمایا اشارے کے ذریعے ایک ایسی کیفیت طاری کی جاسکتی ہے کہ وہ تنویم کار کی تقلید، پیروی اور فرمانبرداری کرنے لگتا ہے یہ ٹیکنیک عہد حاضر میں مسلمہ علمی اور تحقیقی حیثیت اختیار کر چکی ہے اور یورپ و امریکہ میں اسے نیم سٹشی قرار دیا جا چکا ہے فن تنویم میں کامیابی حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ تنویم کار ریڈیکل سٹس سے واقف ہو۔ تنویمی علاج اسی وقت کامیابی کے ساتھ کیا جاسکتا ہے جب آپ علاج کے اصول اور طور طریقوں سے نااہل نہ ہوں۔ ڈاکٹر ہیناٹرم ہو اور ہیناٹرم ڈاکٹر تو سچا انسان! تاہم یہاں برطانیہ اور براعظم میں بہت سے لوگ باضابطہ طبی تعلیم حاصل کئے بغیر بھی تنویمی علاج کرتے ہیں اور انہی کوششوں میں کامیاب ہیں۔ یہ لوگ تنویمی ترغیبات کے ذریعے اعصابی بیماریوں

سے حال ہی میں بعض قوانین کی رو سے تنویم کاروں پر علاج کے سلسلے میں بعض پابندیاں عائد کر دی گئی ہیں

جیسی نامرادی اور نامردی۔ دروسر، لکنت، دردِ دناں، قبض، سوسمضم، امراض حمل نیز نفسیاتی شکایتوں خواب۔ وائمہ۔ بے خوابی۔ مایوسی۔ بنیاری احصال کمتری۔ اور دوسری ذہنی الجھنوں کو سلجھانے کی کوشش کرتے ہیں، ان کے علاوہ ایک اور طبقہ بھی ہے جو شعبہ بازی کے مقصد سے ہیناٹرم کے کمالات دکھانا ہے۔

تنویم سازی کے بہت سے طریقے ہیں۔ آج کل امریکہ میں تنویمی نیند طاری کرنے کا مقبول طریقہ یہ ہے کہ تنویمی ترغیبات کے گرام فون ریکارڈ تیار کئے گئے ہیں جب کوئی شخص اپنے اوپر تنویمی کیفیت طاری کرنا چاہتا ہے تو لیٹر پر آرام سے لیٹ کر ریکارڈ لگا دیتا ہے اور تنویم کار کی آواز سنائی دینے لگتی ہے :

اب تم پر تنویمی نیند طاری ہو رہی ہے۔

تمہارا جسم اکڑ رہا ہے۔

تمہارے ہاتھ پاؤں بوہل ہو رہے ہیں۔

تمہاری بالکیں بند ہو رہی ہیں۔

تم پر تنویمی نیند طاری ہو رہی ہے۔

ایک ایک ترغیب کو کئی کئی بار دہرایا جاتا ہے اور انجام کار سننے والے پر تنویمی نیند طاری ہو جاتی ہے۔ ان تنویمی ریکارڈوں کے ذریعے مرئیں کو مفید ترغیبات دی جاتی ہیں۔ ناپسندیدہ عادتوں کی جگہ پسندیدہ عادتوں کو اختیار کرنے کا حکم دیا جاتا ہے۔ نئے علوم سکھائے جاتے ہیں، حافظے کی شکایتوں کو دور کیا جاتا ہے جو شخص چاہے ان ریکارڈوں کو خرید کر، خود تنویمی پر عمل کر سکتا ہے۔ تنویم کار کی آواز کا ناچار چڑھاؤ، اس کا متور لہجہ۔ ذہن میں نفوذ کر جانے والے جملوں کی تکرار، ان تمام چیزوں سے سننے والے کے ذہن میں ایک قسم کا پسایام پہنچتا ہے۔ مگر اس سلسلے میں بھی بذیادہ شہ طایف ہے کہ ریکارڈ سننے والے کا ذہن ترغیبات قبول کرنے پر تیار نہ ہو، اگر اس کا ذہن تیار

ہیں ہے تو ظاہر ہے کہ تہ زانی ترغیب مفید ثابت ہو سکتی ہے نہ ریکارڈ کردہ سیشن اثر دکھلاتے ہیں۔

تنویدی کیفیت (HYPNOSIS) کے کئی درجے ہیں، ابتدا میں انگوٹھے سے آنکھوں کے سپوٹوں کو سہلانے اور آہی کے ساتھ نرم اور فوری الفاظ میں ترغیبیں دینے سے معمول پر نیم غنودگی کی کیفیت طاری کی جا سکتی ہے۔ اگر معمول حساس اور اثر قبول کرنے والا ہے تو اسے گہری نیند میں پہنچایا جا سکتا ہے۔ اس عالم میں معمول کو گرد و پیش کا احساس باقی نہیں رہتا، وہ عامل کی آواز کی بندش اور حصار میں آجاتا ہے اور اس کے لاشعور کو جو حکم دیا جاتا ہے اس پر عمل کرتا ہے POST HYPNOTIC SUGGESTIONS کی حیثیت مستقل ترغیبات کی ہوتی ہے مثلاً معمول کو حکم دیا جائے کہ تم ہوش میں آنے کے بعد کبھی سگریٹ نہیں پیو گے، یا جب کالی بلی سامنے آنے کی تو اس سے قطعاً خوف زدہ نہ ہو گے۔ یا فلاں اور فلاں وقت اور فلاں اور فلاں موقع پر ایسا کرو گے اور ویسا کرو گے اور یہ نہ کرو گے اور وہ نہ کرو گے، انہیں ترغیبات مابعد التنویم کہتے ہیں، میں نے خود تنویم کاری کے وہ شعبہ دے دیکھے ہیں جو اسٹیج پر انجام دیئے جاتے ہیں۔ بیسیول لوگوں کو سر عام سلا دیا جاتا ہے۔ اور جب وہ گہری نیند میں ڈوب جاتے ہیں تو عامل ان کے لاشعور سے رابطہ پیدا کر لیتا ہے اور انہیں حکم دیتا ہے کہ تم ہاتھ نہیں اٹھا سکتے۔ ایسا ہی ہوتا ہے معمول سے کہا جاتا ہے کہ تمہارے جسم میں سوئی چھبوتی جائے گی اور تم پر ذرا اثر نہ ہوگا، چنانچہ اس کے سوئی چھبوتی جاتی ہے اور وہ قطعاً حرکت نہیں کرتا۔ تنویدی ترغیبوں کے ذریعے گرم چیز کو سرد، سرد کو گرم، سیاہ کو سفید، سفید کو سیاہ، کھٹے کو میٹھا اور میٹھے کو کھٹا باور کیا جا سکتا ہے۔ بعض ماہرین تنویم کا بیان ہے کہ یہ عمل (دوسرے پر جواب نما کیفیت طاری کرنا) عامل کی قوت ارادی اور معمول کی اثر پذیری۔ دواؤں سے مل کر وجود میں آتا ہے۔ عامل کی

قوتِ ارادی اور معمول کی انڈربری کے درمیان رابطہ ترغیب کے ذریعے پیدا ہوتا ہے۔ اس میں مشد نہیں کہ معمول پر گہری تنویجی کیفیت طاری کرنا آسان کام نہیں، تاہم اگر ایک معمول کو چون کر اس پر مسلسل تنویجی نیند طاری کی جاتی رہے تو پھر وہ تنویم کار کا بہ آسانی مستقل آکر کاربن جاتا ہے یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ پھر دوسرا عامل اس معمول پر تنویجی کیفیت طاری کرنے میں کامیاب نہیں ہوتا۔ اگر تنویم کار بد نیتی سے کام لیتا چاہے تو مضبوط قوتِ ارادی رکھنے والے معمول اسکے احکام کی تعمیل و بجا آوری سے انکار کر دیتے ہیں، اور یہ بات تو سو فیصدی طے ہے کہ آپ معمول سے اسکی مرضی کے بغیر کوئی چیز نہیں منوا سکتے، اس کے معنی یہ ہوتے کہ تنویجی نیند کے عالم میں بھی معمول کا ضمیر اس کا اخلاقی ضابطہ اور اس کا کردار قائم رہتا ہے۔ اگر عامل تنویم سازی کے عمل سے بخوبی واقف ہو تو ہرگز ضروری نہیں کہ وہ معمول پر گہری نیند طاری کرے، بلکہ وہ اپنے اس کے ہوش و حواس کو برقرار رکھتے ہوئے بھی نہایت چابکدستی کے ساتھ اپنا رابطہ اس کے لاشعور سے قائم کر لیتا ہے، اگر عامل چاہے کہ معمول آسمان سے فرشتے اترتے ہوئے دیکھ لے تو لازمی ہے کہ وہ دیکھے اور اگر تنویم کار یہ ترغیب دے کہ وہ جنت کے لطف سن رہا ہے تو یقیناً معمول کے کانوں میں حورانِ بہشت کی آواز آنے لگے گی۔ گویا۔

وہم سے وہم کائناتِ حیات  
وہم پر اعتبار کافی ہے

## آنکھوں کے بغیر

حبیب احمد خاں بی۔ اے (منگلا ڈیم) اپنے خط موضوعہ اکتوبر ۱۹۷۱ء میں لکھتے

ہیں کہ :

چند روز قبل میں نے ایک بارہ سالہ بچے پر جو کافی ہوشیار و ذہین ہے ترغیب

کے ذریعے تنویم کی کیفیت طاری کی اور پھر اسے متواتر یہ ترغیب دینی شروع کی کہ:

تمہاری آنکھیں بند ہیں۔ مگر تم مجھے دیکھ رہے ہو۔

حتیٰ کہ اس نے اقرار کر لیا کہ۔ ہاں میں دیکھ رہا ہوں۔

میں اس کے سر ہانے گیا شیشہ ہاتھ میں اٹھالیا اور پوچھا کہ:

تو آؤ میسر ہاتھ میں کیا ہے؟

بچے نے جواب دیا کہ شیشہ۔

حضرت تیس! اب اللہ کے فضل سے مجھے عظیم فائدے حاصل ہونے

والے ہیں، کیونکہ کشف کی صلاحیتیں آہستہ آہستہ بیدار ہو رہی ہیں۔ نفس لوہ کر تے

ہوئے خود روشنی کا مجسمہ بن جاتا ہوں۔ گرد و پیش کی خبر نہیں رہتی۔ دنیا و مافیہا کا

تصور محو ہو جاتا ہے، یہ محسوس ہوتا ہے کہ میرا جسم بالکل غائب ہو گیا ہے، بے وزن....

کبھی کبھی ایسا لگتا ہے کہ میرا وجود روشنی کے بہت بڑے ہالے میں تبیل

ہو گیا ہے:

ہجوم تجلی سے معمور ہو کر

نظر رہ گئی شعلہ طور ہو کر

حبیب احمد خاں جو مشقیں کرتے ہیں، ان سے یقیناً تنویم کاری اور....

تنویم سازی کا عظیم نشان ملکہ پیدا ہو جاتا ہے۔

تنویمی عمل کے سلسلے میں میرا طریقہ کاریہ ہے کہ پہلے S.C.T کے طالب علم

سے سائنس کی مشق کراتا ہوں۔ جب اس پر ڈوب جانے کی کیفیت طاری ہونے لگتی

ہے تو البصیر، التجلی، التخییر، التصویر، بلوینی، شمع بینی، ماہ بینی، آنتانی

یا از نکاز توجہ کی کوئی مشق اس کے لئے تجویز کر دیتا ہوں۔ خط و کتابت کے ذریعے

اس کی نگرانی اور رہنمائی کرتا رہتا ہوں، پھر دوسروں کو ترغیبات

SUGGESTIONS دینے اور دوسروں کی ترغیبات قبول کرنے کا طریقہ بتلاتا ہوں۔

## مسمریزم اور مسمر

ہیناٹرم کا لفظ یونانی لفظ HYPNOS سے مشتق ہے۔ جس کے معنی  
 ۱۔ کہ ہیں۔ ہیناٹرم کی اصطلاح کا استعمال ۱۸۴۳ء سے شروع ہوا۔ اس سے  
 ۲۔ مسمریزم MESMERISM کی اصطلاح استعمال کی جاتی تھی۔ مسمریزم ڈاکٹر  
 ۳۔ کی طرف منسوب ہے۔ فرناز اینڈونی مسمر ۱۷۳۴ء میں جرمنی کے قصبے IZNANG  
 ۴۔ پیدا ہوا تھا۔ تجویزیہ تھی کہ مسمر کو پادری بنایا جاتے چنانچہ اسے تعلیم کی غرض سے  
 ۵۔ سچی خاتقاہ میں داخل کر دیا گیا۔ لیکن مسمر کا دھیان و دینیات کے بجائے ریاضی  
 ۶۔ بات اور نجوم کی طرف تھا، اس حجاب کے پیش نظر اس نے ویانا یونیورسٹی کے طبیبہ  
 ۷۔ زل میں داخلہ لے لیا اور ۱۷۶۵ء میں طبی سن حاصل کر لی۔ ڈاکٹر مسمر نے ڈاکٹر بریٹ  
 ۸۔ ڈوگری حاصل کرنے کے لئے جو مقالہ لکھا تھا، اس میں یہ نظریہ پیش کیا تھا کہ کائنات  
 ۹۔ ایک مقناطیسی دھارا رواں دواں ہے، انسانی جسم اور ذہن پر اثر انداز ہوتا ہے  
 ۱۰۔ بل انسانی جسم میں اس کا توازن بگڑ جاتا ہے۔ تو طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں  
 ۱۱۔ مسمر کے اس نظریے سے عصبیہ تریٹ فرے کا ایک پادری (جس کا نام MEHL تھا)  
 ۱۲۔ حد متاثر ہوا، نینسانہ رادی میراٹریسیا کے کاہن باری نجومی اور ویانا یونیورسٹی کا استاد  
 ۱۳۔ نیت تھا، اس نجومی پادری کا نظریہ یہ تھا کہ اگر انسانی جسم میں مقناطیسیت کے توازن  
 ۱۴۔ برقرار رکھنے اور بحال کرنے کے لئے مقناطیس کے ٹکڑوں کو، جو انسانی اعضا کی  
 ۱۵۔ گل میں بنے ہوئے ہوں استعمال کیا جائے تو شفا بخشی کا امکان زیادہ ہے۔  
 ۱۶۔ بری نے مقناطیس کے کچھ ٹکڑے ڈاکٹر مسمر کو علاج معالجے کی غرض سے دیئے، مسمر  
 ۱۷۔ نے ان کے حیرت انگیز اثرات کی تصدیق کی۔ رفتہ رفتہ مسمر نے دریافت کیا کہ  
 ۱۸۔ غائبش اثرات ڈالنے کے لئے مقناطیسی پاروں کا استعمال ضروری نہیں ہے



بلکہ بیمار جسم پر پاس کرنے سے بھی وہی فوائد حاصل کئے جاسکتے ہیں، پاس کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ معالج، بیمار کے جسم کو ہاتھ لگا کر بغیر اپنا ہاتھ اس کے جسم کے ماقوف لعنفہ پر بھرتا ہے اور اسے شفا نصیب ہو جاتی ہے، پاس کرنے کے تجربے سے ڈاکٹر مسمر نے حیوانی مقناطییت کا نظریہ مرتب کیا اور یہ بھی دعویٰ کیا کہ اس قوت نے ہی حیوانی تہ (ANIMAL MAGNETISM) کی لہروں کو بے جان اشیا میں منتقل کیا جاسکتا ہے اور یہی بے جان اشیا بیمار لوگوں میں شفا بخش قوت کو منتقل کر سکتی ہیں۔ مسمر کا انتقال ۵ مارچ ۱۸۴۱ء کو ہو گیا۔ اس نے بڑی ہنگامہ خیز زندگی بسر کی۔ پیرس کے علمائے اور ڈاکٹروں کے ایک شاہسی کمیشن نے مسمر کے تمام دعوؤں کو لغو قرار دیا اور اعلان کیا کہ حیوانی مقناطییت کے بارے میں اس کے تمام دعوے غلط ہیں۔ فرانس میں بھی کمیشن کے اس قریحی اعلان پر دیکھ کر باوجود مسمر کا طریق علاج روز بروز شہرت میں آتا چلا گیا اور آج تک لاکھوں آدمی مسمر نیم پر اعتقاد رکھتے ہیں جس سے اس کا زمانہ زوال نہیں ہوا۔ مسمر کا انتقال ہوا ہے یعنی ۱۸۵۱ء میں۔ اسی سال پیرس میں ایک پرنسپل پادری (ABBE FARIA) کے علاج معجزہ کا شہرہ ہوا۔ یہ مریض پرنسپل کا ڈاکٹر پرکس رائنڈ طاری کر دیتا تھا اور یکایک لہروں سے مارتا تھا۔

تم اچھے ہو گئے (DORMEZ)

اور مریض ہوش میں آنے کے بعد اپنے کو صحت مند محسوس کرتا تھا، اس پرنسپل پادری کا دعویٰ تھا کہ اس نے شفا بخشی کا طریقہ ہندوستانی فقیروں سے سیکھا ہے۔ خود مسمر کے بارے میں یہاں معلوم ہے کہ اس نے اپنے معجزہ نما علاج کی ٹیکنیک ان ترک نژاد روسیوں سے حاصل کی تھی جو اٹھارہویں صدی میں یہ تعداد کثیر آسٹریا و ہنگری میں آتے جاتے رہتے تھے۔ ۱۸۲۰ء میں فرانس کے ڈاکٹر الیگزینڈر بریٹ نے طاری کی ہوشی گہری خواب (SOMNAMBULISM) کے ذریعے مختلف اعصابی امراض کے علاج کا

نظر یہ پیش کیا اور اس طرح پہلی مرتبہ یورپ میں علاج بذریعہ ترغیب کا آغاز ہوا اسی زمانے میں بیرون - ڈی - پولو نے فریج اکاڈمی برائے میڈیسن کے سامنے عملی مظاہرہ کر کے اس حقیقت کا ثبوت پیش کیا کہ صرف قوت ارادہ دوسرے پسمریم کی کیفیت طاری کی جاسکتی ہے خواہ وہ شخص فاصلے ہی پر کیوں نہ ہو۔ آخر وہی فرانسیسی علماء جنہوں نے ابتدا میں ڈاکٹر مسمر کے دعووں کو مسترد کر دیا تھا۔ مسمریم کی معالجاتی افادیت کے قائل ہو گئے۔ ۱۸۳۷ء کے بعد برطانوی سرجن جان الیٹن نے اس نظریے پر مہر تصدیق ثبت کر دی اور اس طریق علاج کو اپنانے کی سفارش کی۔ سرجن جان الیٹن کے اس اعتراف حقیقت نے برطانیہ کے ڈاکٹروں میں زبردست طوفان مخالفت برپا کر دیا۔ اسی زمانے میں ایک انگریز ڈاکٹر جیمس ایڈیل مرلیوں پر نیومی نینڈ طاری کر کے صدمہ کامیاب آپریشن کر رہا تھا، وہ ترغیب یا حکم کے ذریعے مرلیں کے جسم کو سن کر دیتا اور پھر ماؤف عضو کو چیر بھاڑ دیتا۔ مسمریم یا علاج بذریعہ ترغیب کی معجزہ نما کامیابی دیکھ کر ڈاکٹروں کی طرح کلیسا نے بھی اس طریقہ علاج کی زبردست مخالفت شروع کر دی، پادریوں کو یہ اعتراض تھا کہ مسمریم کا معجزہ نما علاج حضرت عیسیٰ کی پیغمبرانہ شفابخشی کی نقل ہے اور اسی لئے مسیحی مومنوں کے لئے ناقابل قبول! اب تک کے تجربات سے یہ ثابت ہو گیا تھا کہ مسمریم سے طاری کئے ہوئے استعراق کی حالت میں معمولوں کے اندر بعض اوقات غیب دانی اور قبل بینی کی صلاحیتیں پیدا ہو جاتی ہیں اور یہ کہ بعض ماہرین مسمریم عمل بعد از فاصلے پر قادر ہیں۔ یعنی معمول کتنی ہی دور کیوں نہ ہو وہ اسے مسمریز کر سکتے ہیں، یہ چیز پادریوں کے لئے بالکل ناقابل قبول تھی۔ کیونکہ وہ ان سپر نارمل صلاحیتوں کو صرف ارباب کلیسا کی خصوصیت سمجھتے تھے۔ مسمریم کے معالجوں اور طب مذہب

کے درمیان یہ جنگِ عظیم جاری تھی کہ سوسٹریٹڈ کے ایک ماہر سمرنیم "لے فان ٹین" نے اپنے کارناموں سے دھوم مچا دی۔ لے فان ٹین نے ۱۸۴۱ء میں انگلستان کا دورہ کر کے سرعام اپنے کمالات کا مظاہرہ کیا، مابختر کا سرجن جیمس بریڈاس کے مظاہروں سے بے حد متاثر ہوا اور اس نے بطور خود تجربات کر کے یہ دریافت کیا کہ سمرنیم کے ذریعے معمول یا لرین پر جو کیفیت طاری ہوتی ہے، وہ خود معمول کی خود ترغیبی (مثلاً اس کا یہ ارادہ کہ مجھے عامل کے حکم پر سو جانا ہے) کا نتیجہ ہوتی ہے۔ جیمس بریڈاس معمول کی نظروں کے ساتھ ایک چمک دار چیز مثلاً چاندی کا بٹن رکھ کر اسے ہدایت کر دیتا کہ وہ پلک بھپکائے بغیر اس پر نظر نہ جمائے، اس طرح معمول کی آنکھیں اور پھر اس کا دماغ تنک جاتا... اس کی قوت فیصلہ معطل ہونے لگتی اور وہ عامل کی ترغیبات قبول کر کے ترغیبی میں چلا جاتا۔ یہ سرجن جیمس بریڈاس تھا جس نے سمرنیم کی اصطلاح کے بجائے ہینا ٹرم کی اصطلاح رائج کی۔ یہ ہے سمرنیم اور ہینا ٹرم کی جدید تاریخ مگر اس کی کہانی بہت لمبی اور اتنی ہی پرانی ہے جتنی خود انسانیت۔

## اثر اندازی اور اندوڑی

جس طرح ہر انسان میں شروع ہی سے سوچنے اور فیصلہ کرنے کی صلاحیت موجود رہی ہے، اسی طرح انسانوں کے درمیان اثر اندازی اور اثر اندوڑی کی کیفیت ہمیشہ پائی جاتی رہی ہے، بے شک ہینا ٹرم کا لفظ ۱۸۴۳ء میں رائج ہوا ہے لیکن تنویم کاری کا فن ہمیشہ موجود رہا ہے، زمانہ قدیم کا جادو، من بھٹا بھونک بے خودی کے عالم میں پیش گوئیاں کرنا، قوتِ ارادہ سے دوسروں پر خواب نما کیفیت طاری کر دینا، معجز نما علاج معالجے، یہ سب تنویم کاری ہی

کے مختلف پہلو تھے، آج سے ہزاروں سال پہلے مندروں کے راہب، قبیلوں کے مذہبی رہنما، افریقہ کے مشہور جادوگر وغیرہ ہینا اسٹپ ہی کے فرائض انجام دیتے تھے قدیم ایران کے منہ (آتش پرست) ہندوستان کے فقیہ اور یوگی، تبت کے لاما، عرب کے کاہن، یورپ کے جلیسی براعظم افریقہ کے ساحر عظیم ان شان روحانی قوتوں کے مالک سمجھے جاتے تھے، ان کی یہ روحانی قوتیں تنویم کاری ہی سے تعلق رکھتی تھیں، پندرہ سو سال قبل مسیح کے مہری کبتوں میں تھیبس کے مند کے راہبوں کے طریق علاج کا ذکر کیا گیا ہے۔ وہ مریضوں پر ہاتھ پھیر کر انہیں تندرست کر دیتے تھے۔ عبرانی، یونانی اور سحیح مخطوطات میں جن روحانی مظاہر کا ذکر کیا گیا ہے وہ بہت حد تک تنویم کاری سے مشابہت رکھتے ہیں۔ رومنوں میں تنویمی طریق علاج کا رواج تھا، وہ ہاتھ کے اشارے سے مریض پر نیند طاری کر دیتے تھے اور پاسوں (جسم پر ہاتھ پھیرنا) کے ذریعے بیماری کو دور کر دینے کے مدعی تھے۔ آپ نے سنا ہوگا کہ فلاں آدمی کے ہاتھ میں شفا ہے، اس کا مطلب یہ ہے کہ ہاتھ میں شفا بخشی کی قوت موجود ہے، ہر ہاتھ دستِ شفا ہے۔ شرط یہ ہے کہ ہاتھ اس قوت کا علم اور اندازہ ہونا چاہیے۔ بوعلی سینا جیسے ... ماورِ روزگار فلسفی حیم اور معالج کا قول ہے کہ ذہن جسم پر شدت سے اثر انداز ہوتا ہے اور یہ کہ نہ صرف ذہنی قوت سے امراض کا علاج کیا جاسکتا ہے بلکہ جسم میں امراض پیدا بھی کئے جاسکتے ہیں۔ بوعلی سینا کا خیال تھا کہ ذہنی قوت و دروازے پر بھی اثر انداز ہو سکتی ہے۔

لوگ میں سانس اور ارکانِ توجہ کی جن مشغول کی سفاکش کی گئی ہے ان سے تنویم کاری کی صلاحیتیں بیدار ہو جاتی ہیں۔ انسان لامحدود قوتوں کا خزانہ ہے۔ یہ قوتیں عام حالات میں برقرار نہیں آتیں کیونکہ انسانی شعور اس

سلسلے میں بڑا کفایت شعار واقع ہوا ہے، وہ دہن کو صرف ایسی سرگرمیوں کی اجازت دیتا ہے جو روزمرہ بسر کی جانے والی عملی زندگی کے لئے مفید ہوں، انسانی شعور کے دائرہ عمل میں "خارق العادات" کا کوئی مقام نہیں، خارق العادات ان مظاہر کو کہتے ہیں جو عملی شعور کے لئے جذبہ اور تعجب بگیزہ ہوتے ہیں۔ مثلاً ارادے کی قوت یہ کسی پر بے خودی کی حالت طاری کر دینا جسم کے مادّی حصے پر ہاتھ پیرا کر امرض کو سلب کر لینا۔ مہول مستقبل کے بارے میں صحیح صحیح معلومات حاصل کر لینا، دور دراز مقامات کے بارے میں کسی ظاہری واسطے کے بغیر مکمل اطلاعات دے دینا، لوگوں کے پوشیدہ خیالات سے واقف ہو جانا، ان تمام مظاہر کا تعلق خارق العادات سے۔ انسان کی عادت یہ ہے کہ وہ آنکھوں سے ایک محدود فاصلے تک دیکھ سکتا ہے لیکن اگر کوئی شخص آنکھیں بند کر کے بعید فاصلوں پر روکنا ہونے والے واقعات کو دیکھ لیتا ہے تو ہم اسے "خرق عادت" کہیں گے خرق عادت کا ظہور اس وقت ممکن ہے جب عملی شعور کی رفتار کو سست یا معطل کر دیا جائے، جب تک دماغ باہر کی طرف متوجہ رہے گا ممکن نہیں کہ اس کی اندرونی قوتیں ابھریں۔ یہی وجہ ہے کہ انسان کی مخفی قوتوں کو بیدار کرنے کے لئے لمبی مشقیں کرائی جاتیں ہیں جن سے شعور کی کارکردگی معطل اور دماغ کی بیرونی مصروفیت میں خلل پڑ جاتا ہے مثلاً پکلیں چھپکائے بغیر کسی چمکدار شے کو مسلسل تنکے جانا، اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دماغ کی ظاہری حرکت معطل ہو کر باطنی حرکت نمودار ہو جاتی ہے جو اس حیرت انگیز کیمائیت اور زکوار سے بہت جلد تھک جاتے ہیں مثلاً اگر ایک ہی منظر مسلسل پیش نظر رہے تو آپ اذیت کشی گئے یا ایک ہی آواز کی تکرار سے بہت جلد نیند طاری ہو جاتی ہے، وظیفہ خوانی میں کسی ایک لفظ کا متواتر ورد کیا جاتا ہے مثلاً اللہ! ایک ہی اسم کی آواز سے آہستہ آہستہ استغراق کی کیفیت طاری ہونے لگتی ہے۔ وحشی قبائل اپنے پرنومی حالت طاری کرنے کے لئے متواتر

بص کرتے ہیں اور قص کرنے کے بعد وجد میں آ جاتے ہیں۔ شمع کی لکڑی کو تو کتنا...  
 درمی ٹکڑوں پر پلک بھپکائے یعنی نظرس چمادینا، ناک کی ٹوک یا ناک کی ٹرپر  
 ان کو مڑ کر دینا۔ آسمان، چاند، سورج، خدار یا افق پر توجہ کا ارتکاز یا اپنے سائے  
 گردن پر آنکھیں گاڑ دینا وغیرہ وغیرہ ان تمام مشغول سے دماغ کی عام کارکردگی  
 رضی طور پر رک جاتی ہے۔ اور وہ فوٹس اُبھرتی ہیں جنہیں ہم سپرنارمل کہتے ہیں،  
 واقعہ ہے کہ ارتکاز توجہ کی تمام مشغول سے انسان کی قوت ارادی اور خود اعتمادی  
 بس افسانہ ہوتا ہے اور یقیناً عامل کے اندر یہ قوت پیدا ہو جاتی ہے کہ وہ محض اپنے  
 دے سے دوسرے پر نیند طاری کر سکے۔

## سوچا۔ سو گئی

سعادت علی لکھتے ہیں کہ :

میری والدہ جو اعصابی درویش مبتلا ہیں۔ اس تکلیف کے ساتھ شدید بے خوابی  
 مرض میں بھی مبتلا تھیں، اطباء نے نیند نہ آنے کا سبب دماغی خشکی کو قرار دیا تھا،  
 کے سر پر باہم دو آمیز تیل ملے گئے۔ لیکن نیند نہ آنا تھا نہ آتی۔ ڈاکٹر ہر طرح کی  
 ب اور گولیاں تجویز کر کے ہار گئے، والدہ کی دماغی حالت وی رہی۔ مسلسل نیند نہ  
 لے کے سبب انکی حالت پاگلوں جیسی ہو گئی تھی، ایک روز ماموں کسی فقیر کو لے کر آئے  
 انی عمر چالیس سال کی ہو گئی، کچھ نیم مجذوب سا نظر آتا تھا۔ فقیر اندر آیا، والدہ کی  
 باقی کے پاس گیا اور بلند آواز میں چیخا کہ .... سوچا۔

فوراً والدہ پر نیند طاری ہو گئی اور دو سال ہو گئے کہ وہ الحمد للہ بہتر ہیں۔  
 ت پر نیند آ جاتی ہے۔ آخر یہ کیا کرشمہ تھا؟ سعادت علی صاحب کی خدمت میں عرض  
 لے کہ کچھ نہیں تنوکی کرشمہ تھا، اس نیم مجذوب فقیر نے اپنی قوت ارادی سے مریضہ

پر گہری نیند طاری کر دی، یہ کوئی عجیب بات نہیں، فنِ تنہیم کے ماہرین بے شک حیرت انگیز قوتِ ارادی کے مالک ہوتے ہیں۔  
 زوار احمد (کراچی) لکھتے ہیں کہ :

میں نے آپ سنی ہدایت پر فروری ۱۹۶۹ء میں خود بخوبی کئی شق شروع کی تھی۔ تین مہینے کے اندر میں اپنے اور بخوبی استغراق کی کیفیت طاری کر لیتا تھا اس عالم میں جسم تو ضرور اکڑ جاتا تھا مگر ہوش و خواس قائم رہتے تھے۔ میں احتلام کے مریض تھا، دوسرے تیسرے روز ضرور احتلام ہو جاتا۔ صدا علاج کرائے، مگر کوئی فائدہ نہ ہوا۔ آپ نے میرے لئے تنفس، نور اور خود نویسی کی مشق تجویز کی تھی۔ مشق تنفس نور سے میری خود اعتمادی میں اضافہ ہونا شروع ہوا۔ خود نویسی کرتے ہوئے ایسا لگتا تھا کہ میرے اندر جو کچھ جذبہ باقی وادھرا ہوا ہے وہ قلم کے ذریعے بے تحاشہ خارج ہو رہا ہے۔ گالیاں، فحش جملے، شرمناک فقرے، انسانی جسم کے جنسی اعضاء کی تصویر کشی! الغرض خود نویسی یعنی ذہنی رائٹنگ کے ذریعے میں اپنے نفس کو ہلکا کر لیتا تھا، اسی کے ساتھ میں نے آپ کی تجویز چسب ذیل ترغیب دہرائی شروع کی (یہ ترغیب خود بخوبی کی حالت میں دہرائی گئی تھی)

”میں اندرونی جنسی ہیجان میں مبتلا ہوں اور اسی ہیجان کے سبب مجھے احتلام کی شکایت ہونے لگی ہے، جس پر میں رفتہ رفتہ غالب آنا چلا جا رہا ہوں“

زوار احمد نے اپنے خط مورخہ ۱۷ مارچ ۱۹۷۲ء کے ذریعے تصدیق کر دی کہ اس علاج سے انہیں غیر معمولی فائدہ محسوس ہوا اور اب وہ خود بخوبی علاج کی بدولت احتلام کے مرض سے نجات پا چکے ہیں۔ میں سالہا سال سے فنِ تنہیم لکھ رہا ہوں، تنہیم کاری کا معالجاتی پہلو میرے پیشِ نظر رہا ہے۔ میری نگرانی میں

تنویمی علاج کے ذریعے صدمہ لرغیوں کا علاج معالجہ کیا گیا ہے، ان امراض میں  
 جسمانی نامردی یا نامردی، لکنت، اعصابی درد، بے خوابی، بد خوابی، سہم خوابی  
 (احلام) جریان، خارش، دمہ، نیرسردی، جگر، مثانہ اور آنتوں کے امراض  
 شامل ہیں۔ میرا تجربہ یہ ہے کہ اگر کسی ماہر معالج تنویم کی نگرانی میں ان بیماریوں  
 کے ازالے کی کوشش کی جائے تو کامیابی سو فی صدی نہیں تو ۵۰ فی صدی یقینی  
 ہے، یہ بات ناممکن ہے کہ فن تنویم کے ایک کتابچے میں تنویمی معالجات کی تمام تر  
 تفصیل بیان کی جاسکے۔ صرف اتنا سمجھ لیجئے کہ تنویم کی حالت میں معمول صحت و  
 بیماری کے بارے میں ہر ترغیب قبول کر لیتا ہے اور اس کا دل و دماغ اسی ترغیب  
 کے زیر اثر عمل کرتا رہتا ہے۔ کسی قسم کا مرض کیوں نہ ہو، تنویمی معالج کا کام صرف اتنا  
 ہے کہ مریض کے اندر شفا یابی کا رجحان پیدا کر دے۔ مریض کے نفس میں جب یکجہ تہ  
 شفا یابی اور صحت مند ہوجانے کا رجحان پیدا ہو جاتا ہے تو اس کی پوری جسمانی اور  
 نفسیاتی متین اسی ایک مقصد کے حصول کے لئے سرگرم ہو جاتی ہے۔ تنویمی کیفیت  
 کے عالم میں معمول کی ان روحی قوتوں کو بھی چاق و چوبند بنایا جاسکتا ہے۔ جنہیں  
 ”خارق العادات“ (سپرنارمل ازم) سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ مثلاً مستقبل بینی  
 کی صلاحیت، طیلی بختی (دوسرے کے مخفی خیالات پڑھ لینا) کی قوت اور  
 دور دراز کے فاصلوں پر پیش آنے والے واقعات کی خبر رسانی، یہ موضوعات  
 تفصیلی مباحث کے مستحق ہیں۔ صرف ایک کتاب اور کتابچے کے اندر پورے  
 موضوع کا احاطہ ممکن نہیں، تاہم اس امر کا اظہار (اختصار کے ساتھ ہی) ضروری  
 ہے کہ ہر خارق العادات واقعے سے قبل آدمی پر جو استغراقی حالت اور ڈوب جانے  
 کی کیفیت طاری ہوتی ہے اس کا تعلق تنویم ہی سے ہے، آپ کو معلوم ہے کہ  
 تنویمی حالت کی بے شمار قسمیں اور درجے ہیں، اس حالت کو طاری کرنے کے لئے



مختلف طریقے اختیار کئے جاتے ہیں۔ ایم لے قیوم اپنے تازہ ترین مکتوب مورخہ ۲۲ جنوری ۱۹۷۳ء میں لکھتے ہیں کہ :

آج سے چھ سال پہلے میرا قیام سیرونی ملکوں میں تھا۔ مجھے ہینا ٹرم سیکھنے کا شوق پیدا ہوا تو میں نے انگلستان سے اس فن کی کتابیں منگوائیں اور اپنے اوپر تنبیہی حالت طاری کرنے کی مشق شروع کر دی۔ میں جس وقت مشق کرتا تو ایسا محسوس ہوتا کہ میرے سارے جسم سے روح نکل کر سر میں جمع ہو رہی ہے۔ سر بہت بھاری ہو جاتا۔ اس سے پہلے میں نے ذکر و فکر کی مشق کی تھی، اس کا طریقہ یہ تھا کہ جب گھر کے افراد سو جاتے تو میں چارپائی پر سیدھا لیٹ کر اپنے تصور کی پوری قوت قلب کی طرف لگا دیتا اور چشم تصور سے یہ دیکھنے کی کوشش کرتا کہ میرے دل پر اللہ لکھا ہوا ہے۔ کچھ دیر کی مشق تصور کے بعد جسم بالکل ساکت ہو جاتا (یہ تنبیہی نیند کا پہلا درجہ ہے) دو مرتبہ تو عجب تجربہ ہوا۔ ایک دم ایسا محسوس ہوا کہ ”شول شول“ کرتی ہوئی کوئی چیز سر سے نکل کر آسمان کی طرف پرواز کر گئی۔ ایک مرتبہ ایسا ہوا کہ نیند کی حالت طاری ہوئی تو یہ دیکھا کہ اپنی دائی طرف کھڑا ہوں۔ (ازمانہ سہرہ)

## آخر میں

آخر میں مجھے اس کتاب کے قارئین سے یہ عرض کرنا ہے کہ وہ اس کتاب کو پڑھ کر بطور خود کوئی مشق شروع نہ کریں۔ بے شک تنبیہی عمل مفید اور انسانی قوت کی بیداری کے لئے آزمودہ اور موثر ہے۔ لیکن یہ ساری مشقیں کسی کی اجازت سے کسی کی نگرانی میں کرنی چاہئیں۔!

